EDITION FRANCE
CUISINE RAPIDE

Pour tous ceux et celles qui courent après le temps, sans vouloir sacrifier les petits plats maison et la gourmandise, trouvez dans ce nouveau livre une sélection de recettes gourmandes, simples et faciles à réaliser en 30 minutes maximum.









www.thermomix.fr
1re édition, juillet 2014
ISBN 978-2-916912-22-6

SOMMAIRE THEMATIQUE

SOUPES DE LEGUMES

SOUPES A LA VIANDE

(végétarien) végétarien (sans gluten) sans gluten *(var.) = variante*

SOUPES AUX POISSONS ET AUX FRUITS DE MER

SOUPES COMPLETES VEGETARIENNES

SOUPES FROIDES

SOUPES DESSERTS



SOUPES DE LEGUMES

Trouvez dans ce chapitre une grande variété de légumes traditionnels ou anciens, pour des soupes aux saveurs incomparables et aux arômes subtiles. Même les enfants vont en redemander… !

POTAGE AUX POIREAUX

INGREDIENTS

- 20 g de parmesan, coupé en morceaux
- 600 g de poireaux, coupés en rondelles (blancs essentiellement)
- 30 g de beurre, coupé en morceaux
- 1 000 g d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre
- ½ c. à café de piment doux
- 1 pincée de muscade en poudre
- 100 g de crème fraîche

PREPARATION

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre 450 g de poireaux dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 8.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau, les cubes de bouillon de légumes, le sel, le poivre, le piment doux et la muscade, cuire **10 min/100°C/vitesse 2,** puis mixer **30 sec/vitesse 10.**
5. Ajouter le reste des poireaux et prolonger la cuisson **5 min/100°C/⟲/vitesse ⟲.**
6. Ajouter la crème fraîche et le parmesan râpé, et mélanger **30 sec/vitesse 2.** Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud.

CONSEIL(S)

- En fonction de la consistance souhaitée, ajoutez éventuellement un peu d'eau à l'étape 6 avant de mélanger pour fluidifier le potage.

INFORMATION(S)

- **Le poireau**, plante potagère bisannuelle, est originaire d'Asie Centrale et connu depuis l'Antiquité. A toutes les époques, il fut apprécié pour sa saveur à la fois douce et subtile.
- Riche en eau, le poireau est peu énergétique. Il est riche en potassium, vitamine B9, fibres et fer.
- Consommé cru ou cuit dans les salades, il peut remplacer l'oignon. Il nécessite peu de cuisson car il devient vite mou.


Préparation : 10 min
Temps total : 30 min


4 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion : 843 kJ / 204 kcal / Protides 4 g / Glucides 7 g / Lipides 17 g



SOUPE DE LAITUE

INGREDIENTS

60 g d'oignons
20 g de beurre
100 g de pommes de terre, coupées en cubes
600 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de muscade en poudre
1 laitue pommée, soigneusement lavée et coupée en chiffonnade
100 g de lait
1 jaune d'œuf
croûtons à l'ail, pour servir

PREPARATION

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **4 min/120°C/vitesse ⟲**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les pommes de terre, l'eau, le cube de bouillon de volaille, le sel, le poivre, la muscade et la laitue, et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter le lait et le jaune d'œuf, chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 6**. Mixer à nouveau **30 sec/vitesse 10**. Servir aussitôt à l'assiette avec des croûtons à l'ail.

VARIANTE(S)

- Pour une soupe végétarienne, remplacez le cube de bouillon de volaille par un cube de bouillon 100% végétal.

INFORMATION(S)

- Salade par excellence, **la laitue** est le légume-feuille le plus connu et le plus consommé dans le monde. C'est de l'apparence laiteuse de sa sève qu'elle tire son nom. Elle se décline en de multiples variétés : pommée, romaine, batavia, feuille de chêne...
- Très peu calorique, elle contient des traces de lipides et peu de glucides. C'est une source intéressante de carotène et de vitamine C, deux antioxydants majeurs ! La laitue fournit un apport non négligeable en calcium et en cuivre (indispensable à la fixation du fer et du calcium).
- On la consomme bien sûr en salade mais aussi braisée ou en soupe ! La cuisson détruit une grande partie des vitamines mais améliore sa digestibilité et sa tolérance intestinale.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
692 kJ / 166 kcal / Protides 4 g / Glucides 16 g / Lipides 9 g



SOUPE DE PANAIS

INGREDIENTS

100 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail
700 g de panais, coupé en morceaux
800 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
2 pincées de cumin en poudre
2 pincées de curcuma en poudre
1 pincée de piment de Cayenne
50 g de crème fraîche
3 brins de persil frais, ciselés

PREPARATION

1. Mettre l'oignon, la gousse d'ail et le panais dans le bol, et mixer **15 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
2. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de volaille, le cumin, le curcuma et le piment, cuire **25 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter la crème et mixer **30 sec/vitesse 10**. Servir à l'assiette, parsemée de persil.

VARIANTE(S)

- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de volaille soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.
- Pour obtenir un velouté végétarien, remplacez le cube de bouillon de volaille par un cube de bouillon 100% végétal.



Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
768 kJ / 184 kcal / Protides 3 g / Glucides 32 g / Lipides 5 g



CREME DE CHOU-FLEUR

INGREDIENTS

800 g de chou-fleur, détaillé en bouquets
400 g d'eau
300 g de lait
1 cube de bouillon de légumes
2 pincées de muscade en poudre
50 g de crème fraîche
2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre le chou-fleur dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
2. Ajouter l'eau, 200 g de lait, le cube de bouillon de légumes et la muscade, cuire **30 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**.
3. Ajouter la crème fraîche, le reste de lait et le poivre, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement puis servir aussitôt.



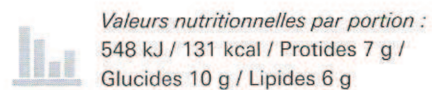
Préparation : 10 min
Temps total : 40 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
548 kJ / 131 kcal / Protides 7 g / Glucides 10 g / Lipides 6 g

CREME DE CAROTTES

INGREDIENTS

60 g d'échalotes, coupées en deux
20 g d'huile d'olive
800 g de carottes, coupées en morceaux
200 g de pommes de terre, coupées en morceaux
500 g d'eau
300 g de lait demi écrémé
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les carottes et les pommes de terre, puis mixer **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'eau, le lait, le sel et le poivre, cuire **15 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

CONSEIL(S)

- Si vous parfumez votre crème de carottes avec un cube de bouillon de légumes, n'ajoutez sel et poivre que si vous jugez que cela est nécessaire.

VARIANTE(S)

- Pour parfumer votre crème de carottes : ajoutez à l'étape 2 une 1/2 c. à café de curry ou de gingembre, ou le zeste d'une orange.
- Ajoutez un cube de bouillon de légumes ou de volaille, ou, pour une version végétarienne, un cube 100% végétal. Inutile alors d'ajouter du sel.
- Pour obtenir une soupe sans gluten, remplacez le poivre en poudre par du poivre en grains (les épices en poudre du commerce pouvant contenir des résidus de gluten). Si vous ajoutez un cube de bouillon, veillez alors à ce qu'il soit également sans gluten.

INFORMATION(S)

- Appartenant à la famille des légumes "racines", **la carotte** actuelle, orangée, naquit au début du XIXe siècle grâce aux travaux d'agronomes français. Peu appréciée jusqu'à la Renaissance, il faut attendre la fin du XIXe siècle pour qu'elle devienne vraiment populaire en France.
- Modérément énergétique (40 kcal pour 100 g), la carotte est, avec la betterave, le légume ayant l'une des plus hautes teneurs en glucides. Ce qui explique sa saveur sucrée si prononcée.
- Dans l'organisme, sa forte teneur en bêta-carotène se transforme en vitamine A nécessaire à l'acuité visuelle et à la protection de la peau. On lui attribue également des effets bénéfiques sur le taux de cholestérol sanguin grâce à sa forte teneur en pectine.


Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



6 portions


Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
515 kJ / 123 kcal / Protides 4 g / Glucides 16 g / Lipides 4 g


Carottes du Potager!

VELOUTE DE CHAMPIGNONS DE PARIS A L'ESTRAGON

INGREDIENTS

700 g de champignons de Paris frais, brossés et coupés en deux
2 branches d'estragon frais, et quelques feuilles pour la finition
350 g d'eau
20 g de farine bise
1 pincée de gros sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
100 g de crème liquide entière

PREPARATION

1. Mettre 550 g de champignons et l'estragon dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'eau, la farine, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/Varoma/ vitesse ⟲**.
3. Ajouter la crème liquide et mixer **1 min/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse**.
4. Couper le reste des champignons en fines lamelles. Répartir le velouté dans des assiettes creuses, garnir de lamelles de champignons et d'une feuille d'estragon. Servir chaud.

INFORMATION(S)

- 200 000 à 300 000 **champignons** sont répertoriés ! Ils vivent sans chlorophylle, sans racine et sans tige ni feuille. Ils forment un règne intermédiaire entre le végétal et l'animal dont le champignon de Paris est l'espèce la plus consommée au monde.
- Depuis Napoléon, le champignon de Paris est produit massivement dans des carrières souterraines à Paris.
- Très riches en eau (90%), les champignons sont des aliments peu caloriques. En raison de leur texture, on les présente souvent comme une viande végétale mais leur taux de protéines est en fait à peine supérieur à la moyenne des légumes frais, donc il faudrait 500 à 600 g de champignons pour égaler l'apport d'un petit steak de 100 g.



Préparation : 10 min
Temps total : 20 min



4 portions

Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
603 kJ / 145 kcal / Protides 5 g / Glucides 10 g / Lipides 9 g



VELOUTE DE FENOUIL

INGREDIENTS

25 g de beurre
1 branche de céleri, coupée en morceaux
800 g de bulbes de fenouil, coupés en morceaux
150 g de pommes de terre, coupées en dés
1 cube de bouillon de légumes
800 g d'eau
2 pincées de sel à ajuster en fonction des goûts
3 - 4 gouttes de Tabasco®

PREPARATION

1. Mettre le beurre et le céleri dans le bol, et rissoler **4 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
2. Ajouter les bulbes de fenouil et hacher **4 sec/vitesse 5.**
3. Ajouter les pommes de terre, le cube de bouillon de légumes et l'eau, puis cuire **20 min/100°C/vitesse** ⟲.
4. Ajouter le sel et le Tabasco®, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- Ajoutez un peu d'eau ou de lait si la consistance vous semble trop épaisse.
- Pour un velouté plus onctueux, ajoutez une c. à soupe de crème.
- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de légumes soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.



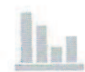
Préparation : 5 min
Temps total : 30 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
466 kJ / 112 kcal / Protides 3 g / Glucides 10 g / Lipides 6 g



VELOUTE DE TOPINAMBOURS

INGREDIENTS

75 g d'oignons, coupés en deux
20 g de beurre
600 g de topinambours, coupés en dés
600 g d'eau
1 pincée de bicarbonate de sodium
1 cube de bouillon de volaille
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
120 g de crème liquide
5 brins de ciboulette fraîche, ciselés

PREPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les topinambours et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau, le bicarbonate de sodium, le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre, cuire **25 min/100°C/vitesse 2**, puis mixer **1 min/vitesse 10**.
5. Ajouter la crème et mixer **30 sec/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement et servir parsemé de ciboulette.

VARIANTE(S)

- Pour donner une note exotique, ajoutez une dose de safran à l'étape 4.


Préparation : 10 min
Temps total : 45 min


6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
679 kJ / 163 kcal / Protides 3 g / Glucides 14 g / Lipides 10 g

VELOUTE DE CAROTTES, POMMES ET CURRY

INGREDIENTS

2 c. à soupe de curry
20 g d'huile d'olive
70 g d'échalotes
200 g de pommes, coupées en cubes (pommes à cuire, type Reinette du Canada ou Boskoop, par exemple)
1 000 g de carottes, coupées en tronçons
900 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes
100 g de lait
140 g de yaourt nature
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre le curry et l'huile dans le bol, et chauffer **2 min/100°C/vitesse** ⅟.
2. Ajouter les échalotes, les pommes et les carottes, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes, cuire **20 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.
4. Ajouter le lait, le yaourt, le sel et le poivre, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

INFORMATION(S)

- **Le curry** est le "condiment roi" en Inde.
- Sa couleur varie en fonction du dosage des différentes épices. Il est utilisé pour assaisonner tous types de plats, végétariens ou non : soupes, entrées ou plats principaux.
- Rouges, vertes ou jaunes, **les pommes** sont une bonne source d'antioxydants et de fibres alimentaires. Le sucre de la pomme, le fructose, aide au maintien du taux de sucre dans le sang et à la prévention de l'hypoglycémie.
- Toutes les pommes n'ont pas la même valeur calorique. La moins énergétique est la Royal Gala qui ne contient que 9 g de glucides pour 100 g et la plus riche et la plus sucrée est la Gloster avec 15,5 g de glucides pour 100 g.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



Préparation : 10 min
Temps total : 35 min


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
442 kJ / 106 kcal / Protides 3 g / Glucides 12 g / Lipides 4 g

VELOUTE DE CRESSON A L'ORANGE

INGREDIENTS

1 orange, zeste et jus
70 g d'oignons, coupés en deux
150 g de courgettes, coupées en tronçons
400 g de cresson, uniquement la partie tendre coupée en petits morceaux
20 g de beurre
200 g de pommes de terre, coupées en morceaux
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 yaourt nature
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

USTENSILE(S)

zesteur ou économe

PREPARATION

1. Zester et presser l'orange, puis réserver le jus dans un récipient. Mettre les zestes d'orange dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10.** Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les oignons et les courgettes dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
3. Ajouter le cresson et le beurre, et faire fondre **5 min/100°C/vitesse 1.**
4. Ajouter une bonne partie du zeste et le jus d'orange, les pommes de terre, l'eau et le cube de bouillon de légumes, cuire **20 min/100°C/vitesse** ⟲, puis mixer **30 sec/vitesse 10.**
5. Ajouter le yaourt, le sel et le poivre, et mélanger **20 sec/vitesse 4.** Servir à l'assiette, parsemé du reste de zestes d'orange.

CONSEIL(S)

- Si votre velouté est trop épais, ajoutez un peu d'eau puis mélangez **20 sec/vitesse 4.**

VARIANTE(S)

- Remplacez l'orange par deux poires bien mûres.

INFORMATION(S)

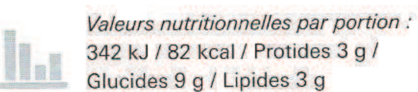
- **Le cresson** appartient à la famille des crucifères, au même titre que le navet et les choux. Comme eux, il possède une odeur caractéristique liée à la présence de dérivés soufrés. C'est le champion des légumes frais pour son apport en calcium avec 160 mg pour 100 g et sa richesse en vitamine C. Il renferme d'ailleurs toutes les vitamines du groupe B, à l'exception de la vitamine B12.
- Fruit de l'oranger, originaire de Chine, **l'orange** est très riche en vitamine C. Une orange moyenne couvre pratiquement la totalité du besoin quotidien en vitamine C (80 mg), indispensable stimulant des réactions de défense de l'organisme. Elle fournit également un calcium abondant et bien assimilé, car associé à du phosphore et à de l'acide citrique qui améliorent son absorption.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



8 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
342 kJ / 82 kcal / Protides 3 g / Glucides 9 g / Lipides 3 g



VELOUTE BUTTERNUT POIVRON ROUGE

INGREDIENTS

- 40 g d'échalotes, coupées en deux
- 10 g d'huile d'olive
- 100 g de pommes de terre
- 700 g de chair de courge butternut, coupée en cubes
- 500 g de poivrons rouges, coupés en morceaux, et quelques lamelles très fines pour la finition
- 700 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 brins de persil, ciselés

PREPARATION

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse ⟲**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les pommes de terre, la chair de courge butternut et les poivrons rouges, puis mixer **5 sec/vitesse 5.**
4. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes, cuire **15 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **50 sec/vitesse 10.** Servir à l'assiette, garni de lamelles de poivron et d'un peu de persil ciselé.

CONSEIL(S)

- Pour un velouté plus onctueux... et plus riche, ajoutez une petite cuillère de crème à chaque assiette.
- Si votre courge est bio, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
- Servez ce velouté chaud ou froid selon la saison.
- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de légumes soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.

INFORMATION(S)

- **La Doubeurre**, plus couramment appelée butternut (son nom anglais), est une variété de courge musquée appartenant à la famille des cucurbitacées. On la déguste tout au long de l'automne et de l'hiver. Légume pratique, la butternut peut se conserver 4 à 6 mois dans un endroit sec et frais.
- Découvrez d'autres **courges** comme la citrouille, le potimarron, la courge spaghetti, le potiron, ou encore le pâtisson, qui sont d'excellents légumes pour la santé. Elles sont une très bonne source de bêta-carotène, de potassium, de vitamine C, de fibres et de vitamine B9.



Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



6 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
531 kJ / 127 kcal / Protides 3 g / Glucides 23 g / Lipides 3 g


snack!

VELOUTE D'EPINARDS AU CHEVRE

INGREDIENTS

50 g d'échalotes, coupées en deux
20 g de beurre
700 g d'eau
350 g de pommes de terre, coupées en dés
700 g d'épinards frais, équeutés
100 g de fromage de chèvre en bûche, et une fine tranche par assiette, pour la finition
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **4 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Mettre l'eau dans le bol. Mettre les pommes de terre dans le panier cuisson et insérer ce dernier. Mettre les épinards dans le Varoma et mettre en place ce dernier, puis cuire à la vapeur **16 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson. Transvaser le contenu du Varoma et du panier cuisson dans le bol.
4. Ajouter 100 g de fromage de chèvre, le sel et le poivre, et mixer **1 min/vitesse 10**. Servir aussitôt, en décorant chaque assiette d'une tranche de fromage de chèvre réservée.

VARIANTE(S)

- Pour obtenir un velouté sans gluten, remplacez le poivre en poudre par du poivre en grains.

INFORMATION(S)

- **L'épinard** est un légume "feuille", tout comme le chou et l'endive. Même si l'épinard n'est pas le meilleur fournisseur de fer comme le prétend la légende (le fer étant mal absorbé par l'organisme), il est une source importante de bêta-carotène, vitamine C, potassium, sels minéraux, ce qui en fait un bon reminéralisant !



Préparation : 15 min
Temps total : 35 min

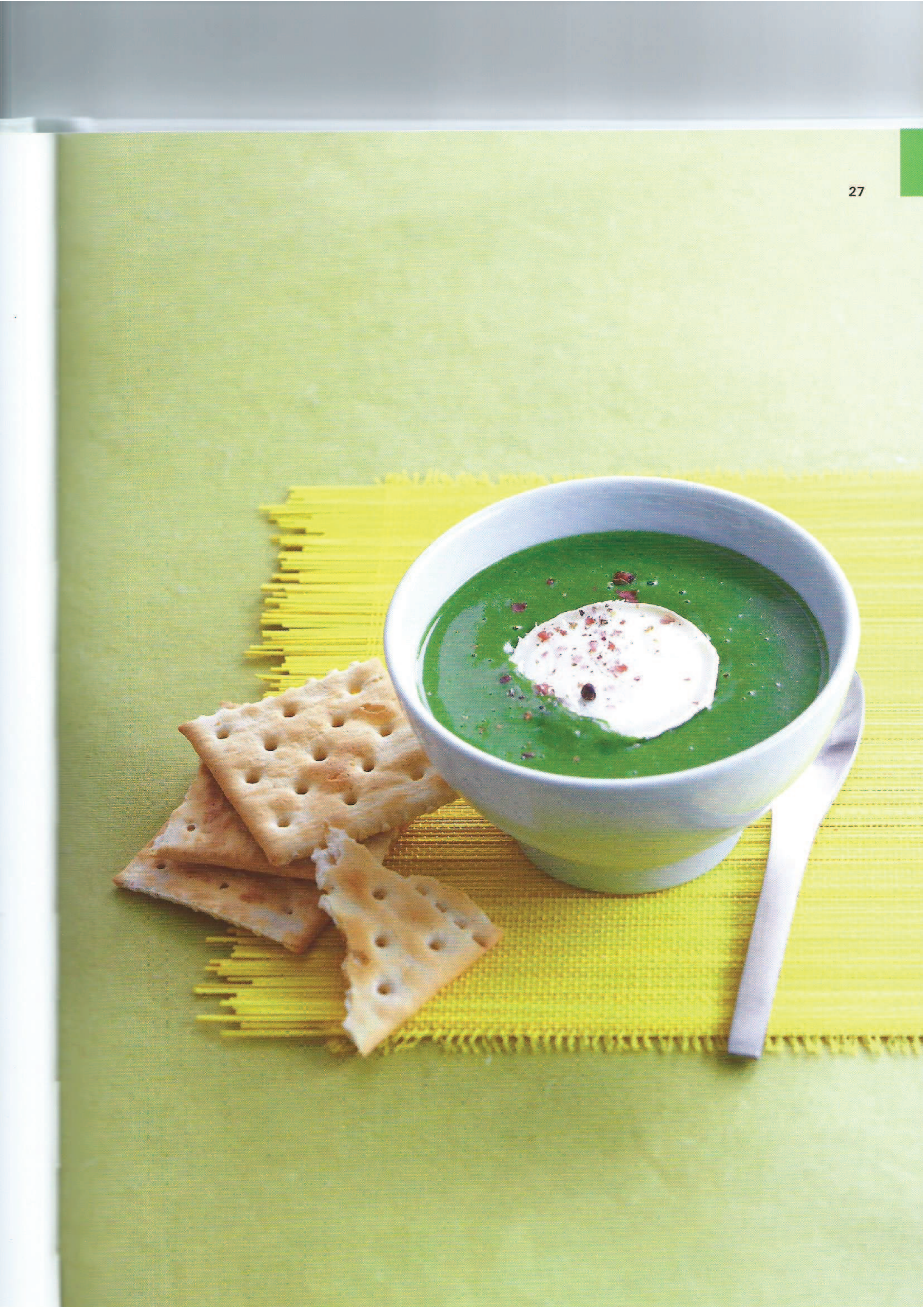


6 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
709 kJ / 169 kcal / Protides 8 g / Glucides 15 g / Lipides 7 g



CREME DE COURGETTES AU BLEU

INGREDIENTS

90 g d'oignons, coupés en deux
1 000 g de courgettes, coupées en dés
1 c. à café d'origan déshydraté ou d'origan frais
15 g de beurre
300 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
100 g de crème fraîche
80 g de bleu d'Auvergne, ou de fromage à pâte persillée
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les oignons, les courgettes et l'origan dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de légumes et la crème fraîche, cuire **15 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.
4. Ajouter 40 g de bleu d'Auvergne et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Saler et poivrer avant de servir dans 6 petits bols avec le reste de bleu d'Auvergne coupé en petits dés.

CONSEIL(S)

- Attention à la quantité de sel que vous utilisez, les fromages à pâte persillée étant, par nature, déjà très salés.

INFORMATION(S)

- Légume-fruit de la même famille que les courges, **la courgette** s'en distingue car elle est consommée avant d'atteindre sa pleine maturité. Cela explique sa petite taille et sa consistance moelleuse. Elles est très digeste grâce aux fibres qu'elle contient et qui sont en majorité solubles, comme les pectines.
- On peut la consommer crue en salade accommodée d'une vinaigrette ou d'une sauce au yaourt, en potage mixée comme ici, ou encore cuite en morceaux, dans une ratatouille par exemple.



Préparation : 5 min
Temps total : 25 min



6 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
646 kJ / 155 kcal / Protides 5 g / Glucides 6 g / Lipides 12 g



CREME DE PETITS POIS

INGREDIENTS

150 g d'oignons, coupés en deux
20 g de beurre
1 000 g de petits pois, frais ou surgelés
600 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
200 g de crème fraîche
2 pincées de poivre
½ c. à café de sel

PREPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 🥄**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter 500 g de petits pois et rissoler **4 min/120°C/vitesse 🥄**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de volaille, et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.
5. Ajouter la crème fraîche, le poivre et le sel, et mixer **1 min/vitesse 10**.
6. Ajouter le reste des petits pois et cuire **5 min/90°C/↺/vitesse 1**. Servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- Pour un plat végétarien, remplacez le cube de bouillon de volaille par un cube de bouillon 100% végétal.



Préparation : 10 min
Temps total : 40 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
778 kJ / 187 kcal / Protides 7 g / Glucides 12 g / Lipides 11 g



CREME DE LENTILLES CORAIL

INGREDIENTS

90 g d'oignons, coupés en deux
300 g de carottes,
coupées en tronçons
1 gousse d'ail
200 g de lentilles corail
1 200 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
40 g de concentré de tomate
2 pincées de sel, à ajuster
en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster
en fonction des goûts
60 g de crème liquide

PREPARATION

1. Mettre les oignons, les carottes et l'ail dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les lentilles, l'eau, le cube de bouillon de légumes, le concentré de tomate, le sel et le poivre, cuire **25 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (rallonger avec un peu d'eau si vous le jugez nécessaire) et servir avec un trait de crème liquide.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min


4 portions

Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
925 kJ / 222 kcal / Protides 14 g / Glucides 26 g / Lipides 6 g



POTAGE SAINT-GERMAIN

INGREDIENTS

200 g de lardons fumés
50 g de carottes, coupées en tronçons
80 g de poireaux, coupés en tronçons
100 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail
1 600 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
400 g de pois cassés, secs
2 brins de cerfeuil
1 c. à café de gros sel, à ajuster en fonction des goûts
1 c. à soupe de crème liquide entière

PREPARATION

1. Mettre les lardons dans le bol et rissoler **3 min/120°C/⟲/vitesse ⟡**, sans le gobelet doseur. Transvaser la moitié des lardons dans un récipient et réserver.
2. Ajouter les carottes, les poireaux, les oignons et la gousse d'ail aux lardons restés dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter 1 000 g d'eau, le cube de bouillon de volaille, les pois cassés, le cerfeuil et le gros sel, et cuire **30 min/100°C/vitesse ⟡**.
4. Ajouter la crème liquide et mixer **1 min/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse**.
5. Ajouter le reste d'eau et mélanger **1 min/vitesse 4.** Servir à l'assiette garni du reste de lardons.

INFORMATION(S)

- **Le pois cassé** provient directement du pois sec. Débarrassé de sa peau, le pois sec se casse en deux et donne ce que l'on appelle le pois cassé. Il s'est répandu autour du bassin méditerranéen pendant l'Antiquité, notamment parce que sa culture demande peu d'eau et beaucoup de chaleur.
- Parmi **les légumineuses** (légumes secs), on retrouve les lentilles, les haricots blancs et rouges, les flageolets, les fèves, les pois chiches et le soja. Riches en protéines végétales et en glucides mais pauvres en matières grasses, les légumineuses sont également une bonne source de calcium, de phosphore, de vitamines B1 et B2. Pour améliorer leur tolérance digestive, on peut les consommer en purée ou passés au mixeur dans le potage comme c'est le cas ici.



Préparation : 10 min
Temps total : 45 min



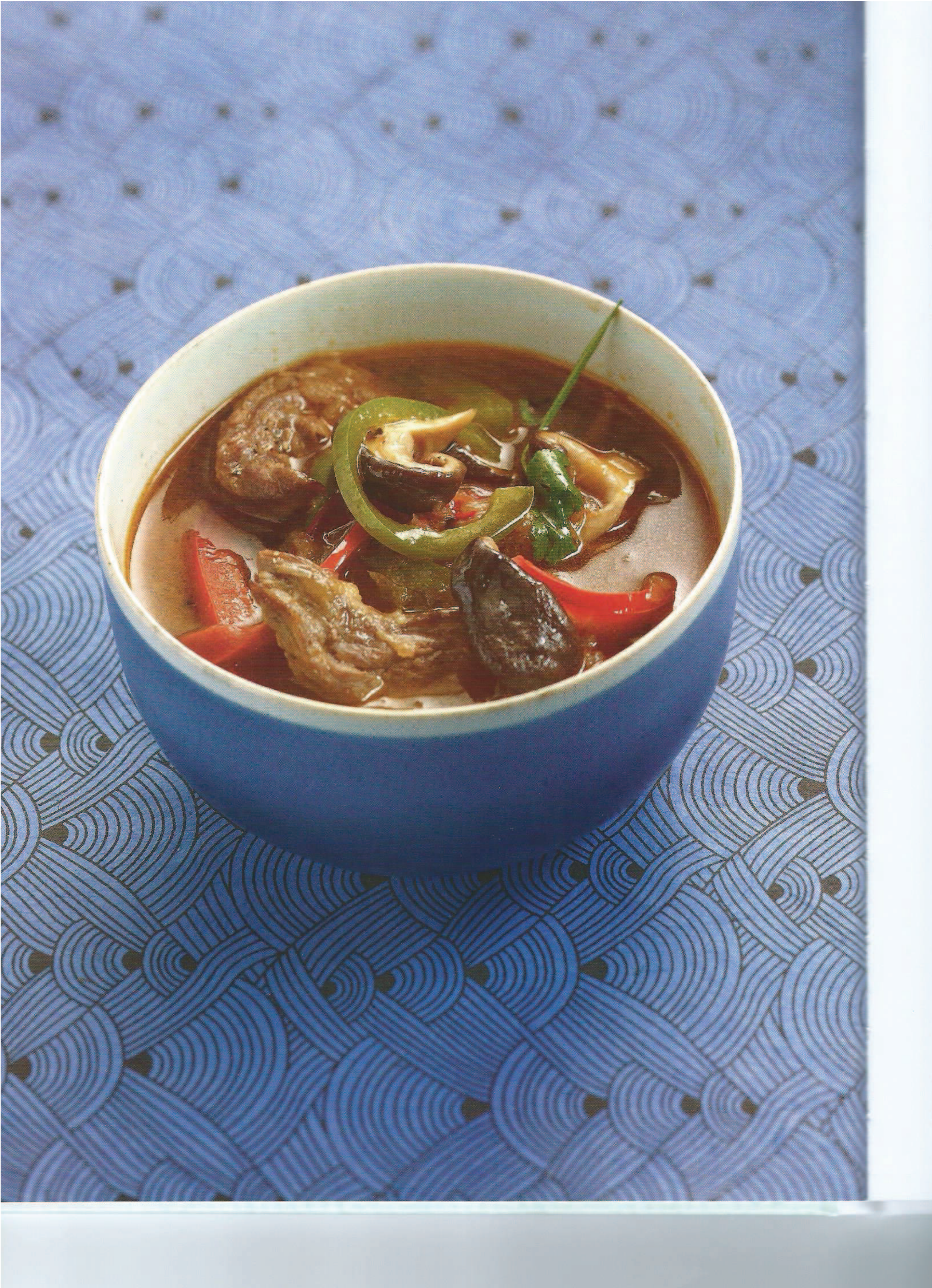
8 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
1022 kJ / 245 kcal / Protides 15 g / Glucides 30 g / Lipides 7 g





SOUPES A LA VIANDE

Plus copieuses, ces soupes constituent un plat équilibré et savoureux associant viande, légumes, épices et autres fruits secs...
Tout un monde de soupes aux parfums d'ici ou d'ailleurs...

SOUPE DE CUCURBITACEES AU CHORIZO

INGREDIENTS

2 brins de persil frais
450 g de courgettes, coupées en tronçons
600 g de potimarron, coupé en dés
400 g d'eau
1 c. à café de gros sel
1 chorizo doux, coupé en dés (environ 200 g)

PREPARATION

1. Mettre le persil dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les courgettes, le potimarron, l'eau et le sel dans le bol. Mettre le chorizo dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse ⟲**. Retirer le Varoma.
3. Ajouter 50 g de chorizo cuit dans le bol et réserver le reste dans un récipient, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Servir la soupe à l'assiette, garnie de dés de chorizo et de persil haché.

CONSEIL(S)

- Choisissez de préférence du chorizo doux qui parfumera la soupe sans trop l'épicer.

VARIANTE(S)

- Remplacez le potimarron par une autre variété de courge : potiron, musquée de Provence, butternut...
- Pour obtenir une soupe sans gluten, veillez à choisir du chorizo ne contenant pas de gluten.

INFORMATION(S)

- **Le potimarron** est plus petit et de saveur plus fine que ses parents plus volumineux (citrouille et potiron).
- Sa couleur soutenue atteste de sa richesse en carotène (un antioxydant majeur), teneur deux fois plus élevée que dans les carottes. Ne nous en privons donc pas, d'autant plus qu'il est très riche en vitamines (A, C, D et E), en minéraux (calcium, phosphore, magnésium, fer et potassium) et qu'il est peu calorique.



Préparation : 10 min
Temps total : 30 min





4 - 6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1031 kJ / 247 kcal / Protides 11 g / Glucides 10 g / Lipides 18 g


HOPE
MAGIC
HARMONY

VELOUTE DE POULET A LA NOIX DE CAJOU

INGREDIENTS

140 g de noix de cajou, salées
30 g d'huile de noisette
800 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
130 g d'escalopes de poulet, coupées en morceaux
2 pincées de piment doux, en poudre
150 g de lait entier

PREPARATION

1. Mettre 20 g de noix de cajou dans le bol et concasser **1 sec/vitesse 5.** Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre le reste des noix de cajou et l'huile de noisette dans le bol, et torréfier **2 min/120°C/vitesse 2** pour confectionner une pâte de noix de cajou. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Mixer à nouveau **15 sec/vitesse 10.**
4. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de volaille, le poulet et le piment, et cuire **15 min/100°C/vitesse ⟲.**
5. Ajouter le lait et mixer **15 sec/vitesse 5**, puis mixer à nouveau **1 min/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse.** Servir chaud, parsemé de noix de cajou concassées.

VARIANTE(S)

- Remplacez les noix de cajou par des cacahuètes grillées et salées.

INFORMATION(S)

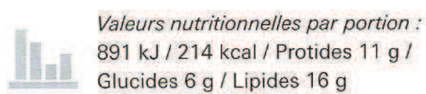
- **Les fruits oléagineux** regroupent les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noisettes, les noix de macadamia, les noix de pécan, les pignons de pin, les pistaches et les noix. Tous ces fruits poussent dans des arbres et à l'intérieur d'une épaisse coquille.
- Pourquoi introduire **la noix de cajou** dans les préparations ? Parce qu'elle s'accorde aussi bien avec les viandes et les poissons, qu'avec les légumes, et s'utilise aussi bien dans des plats salés que des plats sucrés. Parce qu'elle est riche en bonnes graisses (acides gras mono-insaturés), que c'est l'un des fruits oléagineux les moins riches en lipides et qu'elle contient une grande variété de minéraux (magnésium, cuivre, phosphore, fer) et de vitamines (E, K, B1, B2, B6, B9).


Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion : 891 kJ / 214 kcal / Protides 11 g / Glucides 6 g / Lipides 16 g



SOUPE DE POULET A LA CITRONNELLE

INGREDIENTS

1 gousse d'ail
5 g de gingembre frais
1 piment frais, épépiné et coupé en brunoise
200 g de blancs de poireau, émincés finement
5 g d'huile d'olive
800 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
400 g de lait de coco
10 g de sauce de poisson
1 tige de citronnelle
4 feuilles de citronnier (facultatif)
1 c. à café de sucre
75 g de petits pois, frais ou surgelés
300 g d'escalopes de poulet, coupées en cubes
3 brins de coriandre fraîche

PREPARATION

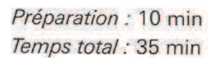
1. Mettre l'ail et le gingembre dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le piment, les blancs de poireau et l'huile d'olive, puis rissoler **4 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de volaille, le lait de coco, la sauce de poisson, la citronnelle, les feuilles de citronnier et le sucre, puis chauffer **10 min/100°C/vitesse** ⟲.
4. Ajouter les petits pois et le poulet, et cuire **10 min/100°C/⟲/vitesse** ⟲. Transvaser dans une soupière, parsemer de coriandre et servir chaud.

CONSEIL(S)

- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de volaille soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.

INFORMATION(S)

- **La citronnelle** est une plante vivace tropicale poussant en climat ensoleillé et humide. Elle a une odeur intense de citron et se marie bien, comme ici, avec la noix de coco, l'ail, l'échalote, le piment et le gingembre.
- Comme de nombreuses épices, **le gingembre** est né en Inde. On lui confère des propriétés multiples : stimulant, aphrodisiaque, mais aussi digestif et tonique.
- Les feuilles de citronnier s'achètent dans les épiceries asiatiques et parfois en hypermarchés. On les trouve également sous d'autres dénominations : "Feuilles de citron Kaffir" ou "Feuilles de combava séchées".



Préparation : 10 min
Temps total : 35 min


6 portions


Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
1105 kJ / 264 kcal / Protides 16 g / Glucides 9 g / Lipides 18 g



SOUPE DE POULET A L'ESTRAGON

INGREDIENTS

20 g de beurre
200 g de blancs de poireau, émincés finement
80 g de riz basmati
2 brins d'estragon frais
850 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
300 g d'escalopes de poulet, coupées en petits dés
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre le beurre et les blancs de poireau dans le bol, puis rissoler **4 min/120°C/vitesse** ⫝̸ sans le gobelet doseur.
2. Ajouter le riz, l'estragon, l'eau et le cube de bouillon de volaille, et cuire **10 min/100°C/↺/vitesse** ⫝̸.
3. Ajouter le poulet et le poivre, et cuire **7 min/100°C/↺/vitesse** ⫝̸. Oter les brins d'estragon et servir aussitôt dans une soupière ou à l'assiette.

CONSEIL(S)

- N'attendez pas trop avant de servir car le riz continue à cuire dans le bouillon chaud.

INFORMATION(S)

- **L'estragon** est une herbe aromatique souvent utilisée en mélange sous forme de fines herbes. Il peut s'acheter frais mais perd son goût en séchant. Il se conserve très bien en bocal hermétique. Sur le plan nutritionnel, l'estragon est très riche en vitamine C (120 mg pour 100 g).
- Il existe bien d'autres **herbes aromatiques** telles que le persil, le thym, le basilic, le laurier, le romarin, le cerfeuil, la coriandre, l'origan, la sarriette ou la sauge. Ces herbes permettent de relever la saveur des plats cuisinés et ont une grande valeur diététique en facilitant la digestion.


Préparation : 5 min
Temps total : 25 min



8 portions

Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
447 kJ / 107 kcal / Protides 11 g / Glucides 9 g / Lipides 3 g



CONSOMME DE BŒUF

INGREDIENTS

1 morceau de gingembre frais (environ 1 cm)
2 brins de cives
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
½ piment oiseau rouge
35 g de sauce soja
3 c. à soupe de vin de riz ou de mirin
200 g de chou chinois, coupé en lanières
500 g de viande de bœuf, coupée en fines tranches
5 brins de coriandre fraîche
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre le gingembre et les cives dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de bœuf, le piment oiseau, la sauce soja et le vin de riz, et porter à ébullition **10 min/100°C/↺/vitesse 1**.
3. Ajouter le chou chinois, le bœuf et la moitié de la coriandre, puis cuire **10 min/100°C/↺/vitesse 1**. Saler et poivrer si nécessaire. Servir bien chaud, parsemé du reste de coriandre ciselée.

CONSEIL(S)

- Faites un assortiment de différentes viandes, émincées finement.

INFORMATION(S)

- **Le vin de riz** (ou alcool de riz) est une boisson alcoolisée à base de riz, fabriquée et consommée principalement en Asie. Les plus connus sont le saké (alcool de riz produit comme la bière par fermentations répétées) et le mirin (sorte de saké très doux). Tous les deux sont originaires du Japon.
- **La sauce soja** est composée d'arômes de viande et produite par fermentation de protéines végétales. On distingue la sauce soja chinoise (à base de graines de soja, de sel et d'eau) de la sauce soja japonaise (qui contient en plus du blé, ce qui l'adoucit mais n'en permet pas l'usage aux personnes intolérantes au gluten).

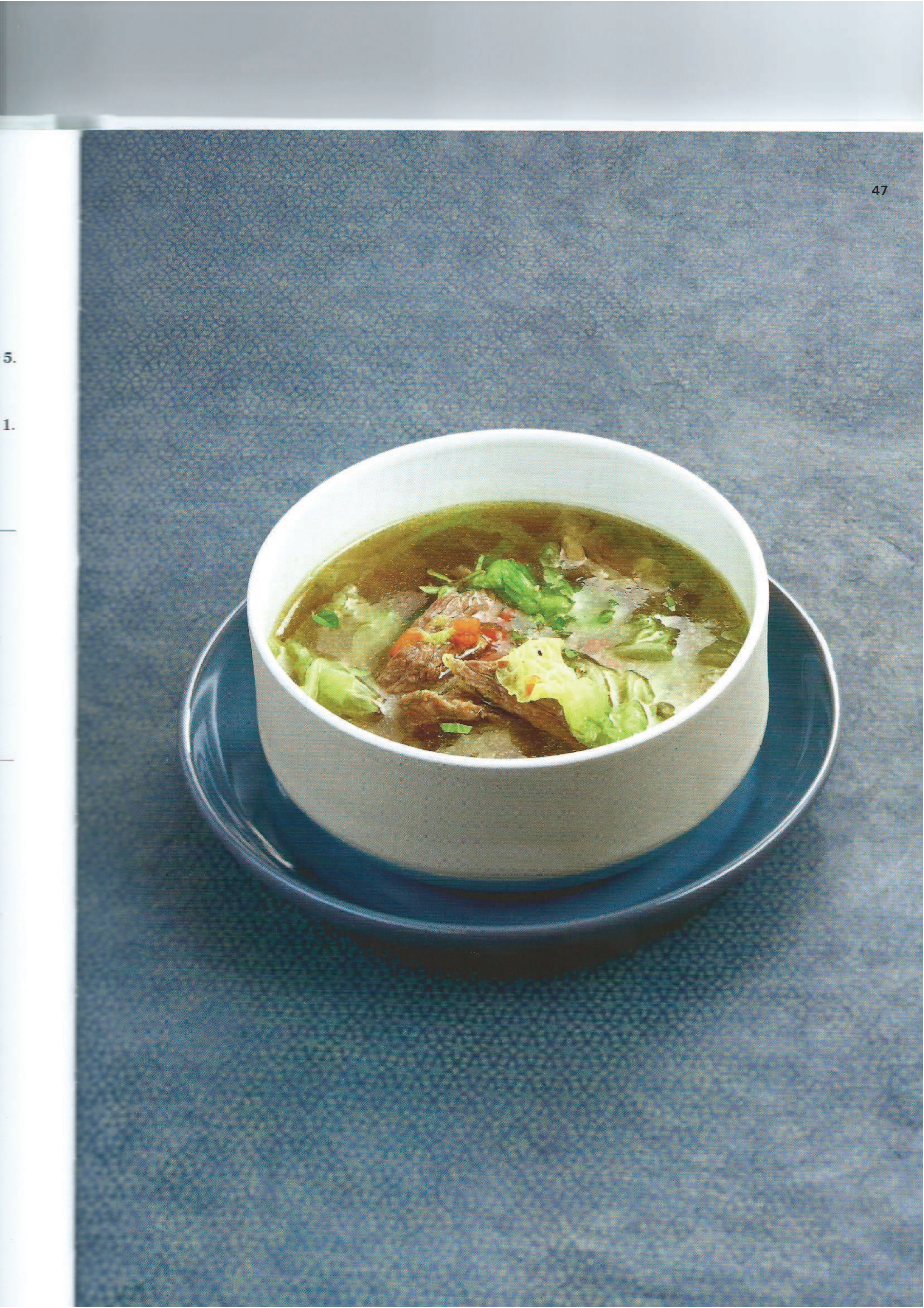

Préparation : 15 min
Temps total : 35 min



6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
560 kJ / 133 kcal / Protides 23 g / Glucides 2 g / Lipides 4 g



SOUPE ASIATIQUE AU BŒUF

INGREDIENTS

90 g d'oignons, coupés en deux
30 g d'huile
320 g de bavette de bœuf, coupée en lamelles
120 g de poivron vert, coupé en fines lanières
120 g de poivron rouge, coupé en fines lanières
2 cubes de bouillon de bœuf
15 g de champignons noirs, déshydratés
900 g d'eau
30 g de sauce soja
1 c. à café de coriandre moulue
1 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîche, ciselées

PREPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et rissoler **4 min/120°C/vitesse** , sans le gobelet doseur.
3. Ajouter la bavette de bœuf et rissoler **4 min/120°C/ /vitesse** , sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le poivron vert, le poivron rouge, les cubes de bouillon de bœuf, les champignons noirs, l'eau, la sauce soja et la coriandre moulue, puis cuire **15 min/100°C/ /vitesse** . Parsemer de feuilles de coriandre et servir aussitôt.

INFORMATION(S)

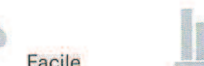
- Légume-fruit d'une espèce géante de piments non piquants, **le poivron** peut être de couleur rouge, jaune ou orange. Il est également consommé vert, c'est-à-dire avant maturité.
- Le saviez-vous ? A poids égal, le poivron rouge contient trois fois plus de vitamine C qu'une orange (le poivron vert, seulement deux fois plus). Un autre atout : sa richesse en bêta-carotène (1 mg dans les poivrons très rouges), reconverti dans l'organisme en vitamine A. Attention, il peut être parfois difficile à digérer ; si c'est le cas, mieux vaut le couper en fines lamelles, bien le mastiquer et le consommer de préférence cuit après en avoir ôté la peau.



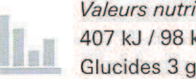
Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



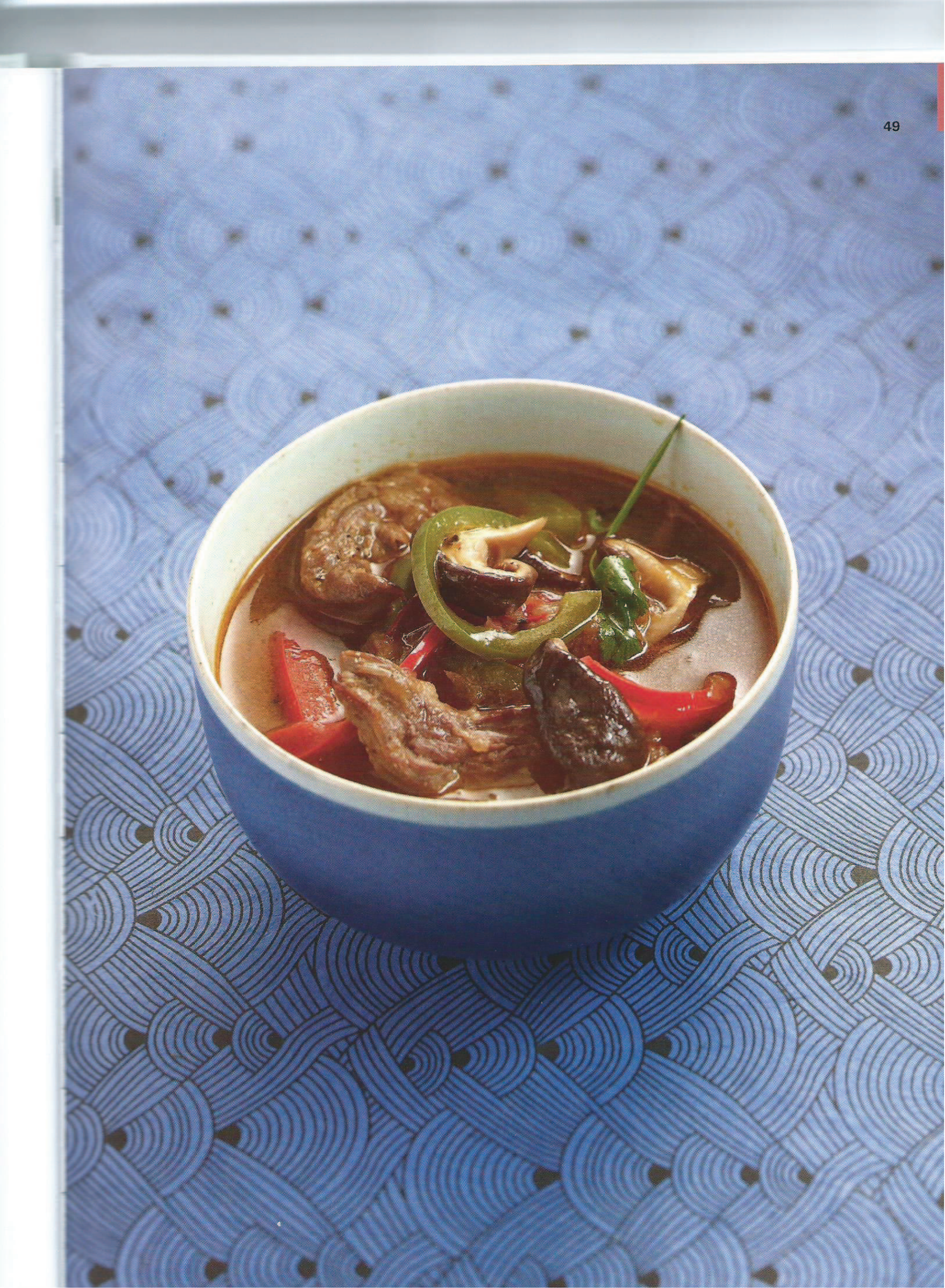
8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
407 kJ / 98 kcal / Protides 9 g / Glucides 3 g / Lipides 6 g



SOUPE AUX NOUILLES CHINOISES

INGREDIENTS

300 g de côtes de porc, désossées et taillées en fines lamelles
10 g de sauce soja
10 g de saké
20 g de mirin
le zeste d'une orange
15 g de sucre de canne
120 g d'oignons blancs, coupés en deux
90 g de carottes, taillées en tronçons
80 g de céleri-rave, taillé en tronçons
40 g de blancs de poireau, taillés en julienne
20 g d'huile de tournesol
1 000 g d'eau
20 g de miso en pâte
1 étoile de badiane
1 clou de girofle
100 g de nouilles chinoises aux œufs
50 g de germes de soja frais
3 brins de coriandre fraîche

PREPARATION

1. Faire mariner le porc, la sauce soja, le saké, le mirin, le zeste d'orange et le sucre de canne dans un récipient, et réserver.
2. Mettre les oignons, les carottes et le céleri dans le bol, et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les blancs de poireau et l'huile, et rissoler **5 min/100°C/⟲/vitesse 🥄**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le porc avec la marinade, l'eau, le miso, l'étoile de badiane et le clou de girofle, puis cuire **15 min/100°C/⟲/vitesse 1**.
5. Ajouter les nouilles chinoises et cuire **10 min/100°C/⟲/vitesse 🥄**.
6. Retirer le clou de girofle et la badiane, puis répartir le potage dans des assiettes creuses. Ajouter au dernier moment les germes de soja frais et la coriandre. Servir chaud.

VARIANTE(S)

- Remplacez le mirin par du vinaigre de riz classique.
- Pour un plat végétarien, remplacez le cube de bouillon de volaille par un cube de bouillon 100% végétal.



Préparation : 15 min
Temps total : 45 min



6 portions

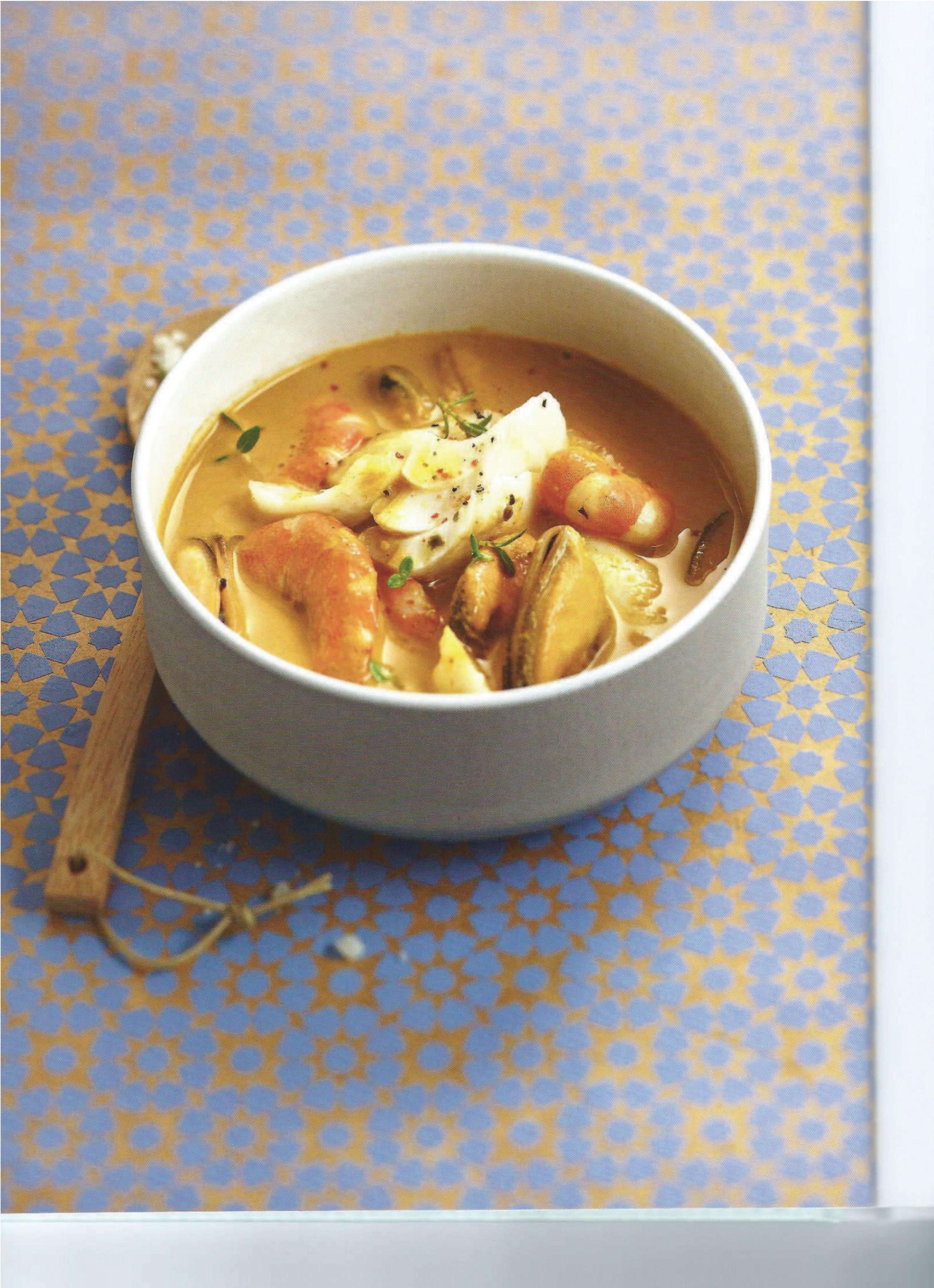


Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1354 kJ / 324 kcal / Protides 20 g / Glucides 33 g / Lipides 12 g





SOUPES AUX POISSONS ET AUX FRUITS DE MER

Pénétrez dans un monde de saveurs exotiques et marines avec de délicieuses soupes aux parfums iodés associant poissons, fruits de mer, herbes et épices...

CREME D'HUITRES

INGREDIENTS
40 g d'échalotes, coupées en deux
10 g de beurre
600 g d'eau
300 g de pommes de terre, épluchées et coupées en dés
24 huîtres creuses
½ c. à café de fumet de poisson
1 c. à soupe de sauce d'huître
150 g de crème fraîche
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
4 brins de ciboulette fraîche, ciselée

USTENSILE(S)
passoire fine

PREPARATION
1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse ⟲**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter l'eau et les pommes de terre. Disposez les huîtres sur le plateau vapeur et dans le Varoma, insérer le plateau vapeur, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire **15 min/120°C/vitesse 1**. Ajouter 5 minutes de cuisson si toutes les huîtres ne sont pas ouvertes.
4. Récupérer le jus contenu dans les coquilles d'huîtres et le filtrer à l'aide d'une passoire fine au-dessus du bol. Ajouter la chair des huîtres, le fumet de poisson, la sauce d'huître, la crème et le poivre, chauffer **5 min/100°C/vitesse 2**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement. Servir en soupière ou à l'assiette, parsemée d'un peu de ciboulette ciselée.

CONSEIL(S)
- Attention au sel ! Les huîtres sont plus ou moins salées selon leur provenance.

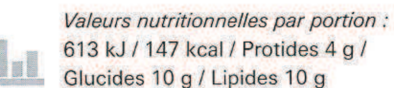



Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
613 kJ / 147 kcal / Protides 4 g / Glucides 10 g / Lipides 10 g



MARMITE DU PECHEUR

INGREDIENTS

60 g d'oignons, coupés en deux
15 g d'ail
20 g d'huile d'olive
70 g de concentré de tomate
1 bouquet d'aromates (thym, fenouil, persil, laurier)
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
300 g de crevettes entières, non décortiquées
300 g de filets de poisson blanc (cabillaud, par exemple)
500 g de moules fraîches, préalablement nettoyées, prêtes à cuire
500 d'eau
1 dose de safran

USTENSILE(S)

chinois ou passoire fine

PREPARATION

1. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, le concentré de tomate, le bouquet d'aromates et le poivre, et rissoler **4 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre les moules dans le Varoma.
3. Décortiquer 50 g de crevettes et les mettre sur le plateau vapeur avec les filets de poisson blanc. Insérer le plateau vapeur. Ajouter le reste des crevettes entières non décortiquées, l'eau et le safran au contenu du bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Mélanger les moules à l'aide de la spatule et poursuivre la cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser les moules dans un récipient.
5. Décortiquer les 3/4 des moules et les mettre dans le bol, réserver le reste au chaud avec le poisson, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Filtrer à l'aide d'un chinois dans un plat creux. Rectifier l'assaisonnement et servir la bisque à l'assiette garnie de moules, de poisson et de crevettes.







SOUPE THAI AUX CREVETTES

INGREDIENTS

5 g de gingembre frais
2 gousses d'ail
90 g d'oignons, coupés en deux
1 blanc de poireau,
coupé en tronçons
2 pincées de piment de Cayenne
20 g d'huile
800 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 tige de citronnelle, fendue
1 c. à soupe de jus de citron vert
100 g de crevettes décortiquées,
surgelées
150 g de champignons de Paris
frais, coupés en lamelles
80 g de vermicelles de riz
3 brins de coriandre fraîche

PREPARATION

1. Mettre le gingembre dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'ail, l'oignon, le blanc de poireau et le piment, et mixer **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter l'huile et rissoler **3 min/120°C/vitesse ⫯**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de légumes, la citronnelle, le jus de citron vert, les crevettes et les champignons, et cuire **15 min/Varoma/⟲/vitesse ⫯**. Ajouter les vermicelles de riz et la coriandre, et attendre 4 minutes avant de transvaser la soupe dans une soupière. Retirer la citronnelle et servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de légumes soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.



Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



4 portions

Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
680 kJ / 163 kcal / Protides 8 g / Glucides 14 g / Lipides 8 g


un
doux
élixir

SOUPE DE POISSON AU CURRY

INGREDIENTS

200 g d'oignons, coupés en deux
20 g d'huile
2 c. à café de curry en poudre
700 g d'eau
150 g de vin blanc sec
200 g de crème de coco
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
400 g de pommes de terre, coupées en dés
300 g de dos de cabillaud
2 brins de coriandre fraîche, ciselée

PREPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et le curry, et rissoler **5 min/120°C/vitesse** [symbole], sans le gobelet doseur.
3. Ajouter l'eau, le vin, la crème de coco, le sel et le poivre. Mettre les pommes de terre au contenu du panier cuisson, insérer ce dernier, puis cuire **25 min/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter le dos de cabillaud au contenu du panier cuisson et prolonger la cuisson **5 min/100°C/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson. Transvaser le poisson dans un récipient, le détailler en lamelles, puis le disposer dans les assiettes. Ajouter les pommes de terre et verser le bouillon chaud dessus. Parsemer de coriandre ciselée et servir aussitôt.

CONSEIL(S)

- Si vous utilisez un autre poisson, coupez-le en dés à l'étape 4.


Préparation : 10 min
Temps total : 45 min



6 portions


Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
1044 kJ / 249 kcal / Protides 12 g / Glucides 18 g / Lipides 12 g



er,

ger

uis
er le
itôt.

n :
g /

BOUILLABAISSE

INGREDIENTS

60 g d'oignons, coupés en deux
120 g de blancs de poireau, taillés en biseau
300 g de tomates, coupées en quatre
1 belle gousse d'ail
20 g d'huile d'olive
20 g de pastis
100 g de vin blanc, sec
750 g d'eau
5 g de fumet de poisson
10 g de concentré de tomate
1 étoile de badiane
1 clou de girofle
le zeste d'une 1/2 orange
1 bouquet garni
6 graines de fenouil
200 g de pommes de terre, coupées en gros dés
170 g de carottes, taillées en tronçons
150 g de bulbe de fenouil, taillé en biseau
300 g de moules fraîches, préalablement nettoyées
350 g de coques fraîches, préalablement dégorgées
150 g de filets de dorade grise, sans la peau, coupés en six
200 g de filets de saumon frais, sans la peau, coupés en six
150 g de pavés de cabillaud, sans la peau, coupés en six
6 belles langoustines crues

PREPARATION

1. Mettre les oignons, 60 g de blancs de poireau, les tomates et la gousse d'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 10.**
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter le pastis, le vin blanc, l'eau, le fumet de poisson, le concentré de tomate, l'étoile de badiane, le clou de girofle, le zeste d'une 1/2 orange, le bouquet garni, les graines de fenouil et 50 g de pommes de terre au contenu du bol. Mettre le reste des blancs de poireau et des pommes de terre, ainsi que les carottes et le fenouil dans le panier cuisson. Mettre les moules et les coques dans le Varoma et la dorade, le saumon, le cabillaud et les langoustines sur le plateau vapeur. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire **50 min/Varoma/vitesse** ⟲. Retirer l'ensemble Varoma.
4. Réserver les langoustines, 18 moules et 12 coques au chaud. Egoutter les légumes et les réserver au chaud. Enlever les aromates du bol et mixer le bouillon **1 min/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse**. Décortiquer le reste des coquillages et les ajouter à la soupe mixée. Disposer tous les éléments dans une assiette creuse et servir chaud.

CONSEIL(S)

- Servez ce plat accompagné d'aïoli et de sauce rouille.


Préparation : 15 min
Temps total : 1 h 15 min



6 portions


Moyen


Valeurs nutritionnelles par portion :
1507 kJ / 360 kcal / Protides 37 g / Glucides 19 g / Lipides 12 g

SOUPE DE SAUMON A L'ANETH

INGREDIENTS

90 g d'oignons, coupés en deux
180 g de bulbe de fenouil, coupé en six
190 g de blancs de poireau, émincés
15 g d'huile d'olive
10 g de farine
1 000 g d'eau
10 g de fumet de poisson, déshydraté
120 g de pommes de terre, coupées en dés
400 g de saumon très frais, coupé en dés
100 g de crème liquide
150 g de lait demi écrémé
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
2 brins d'aneth frais, ciselés

PREPARATION

1. Mettre les oignons et le fenouil dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les blancs de poireau et l'huile, et rissoler **4 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter la farine, l'eau, le fumet de poisson au contenu du bol. Mettre les pommes de terre dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.
4. Transvaser les pommes de terre dans le bol. Ajouter le saumon, la crème, le lait, le sel et le poivre, et cuire **5 min/90°C/↺/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et transvaser la soupe dans une soupière, puis parsemer d'aneth et servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- Remplacez le saumon par de la truite.

INFORMATION(S)

- Tout comme le thon, le maquereau, le hareng, la sardine ou encore l'anguille, **le saumon** est un poisson gras.
- Il est très riche en acides gras polyinsaturés (oméga 3 et oméga 6) qui préviennent des maladies cardio-vasculaires. Fournissant des protéines d'une très bonne valeur biologique, il est également une excellente source de vitamines A, B3, B6, B12 mais aussi de potassium et de phosphore.
- En raison de son intérêt nutritionnel, il est recommandé de consommer du poisson gras une fois par semaine.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



8 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion : 855 kJ / 205 kcal / Protides 14 g / Glucides 7 g / Lipides 13 g

TH

se 5.

rnier

la
se 1.
ns

e,

nnent
valeur
2 mais

isson

tion :
4 g /



VELOUTE DE LANGOUSTINES A LA VANILLE

INGREDIENTS

22 belles langoustines crues
800 g d'eau
100 g de bulbe de fenouil
200 g de pommes de terre, coupées en cubes
170 g de carottes, coupées en tronçons
85 g de céleri-rave, coupé en cubes
30 g de beurre
1 gousse de vanille, fendue dans lalongueur
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
200 g de crème liquide

USTENSILE(S)

passoire fine

PREPARATION

1. Préparer les langoustines : couper les queues de langoustine et les réserver dans un récipient. Mettre les têtes de langoustines et l'eau dans le bol, cuire **10 min/100°C/⟲/vitesse 1**, puis **20 sec/vitesse 2**. Filtrer le bouillon obtenu à l'aide d'une passoire et réserver.
2. Mettre le fenouil, les pommes de terre, les carottes et le céleri dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le bouillon de langoustine, la gousse de vanille, le sel et le poivre, et cuire **20 min/100°C/vitesse 🥄**. Pendant ce temps, décortiquer les queues de langoustine et les mettre dans le panier cuisson.
5. Insérer le panier cuisson et cuire **2 min/100°C/vitesse 🥄**. Retirer le panier cuisson, réserver 8 langoustines et les réserver au chaud.
6. Retirer la gousse de vanille du bouillon de langoustine. Ajouter le reste des langoustines et la crème au contenu du bol, chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement et servir à l'assiette, décorée chacune d'une langoustine.

VARIANTE(S)

- Pour obtenir un velouté sans gluten, remplacez le poivre moulu par du poivre en grains.



Préparation : 15 min
Temps total : 55 min



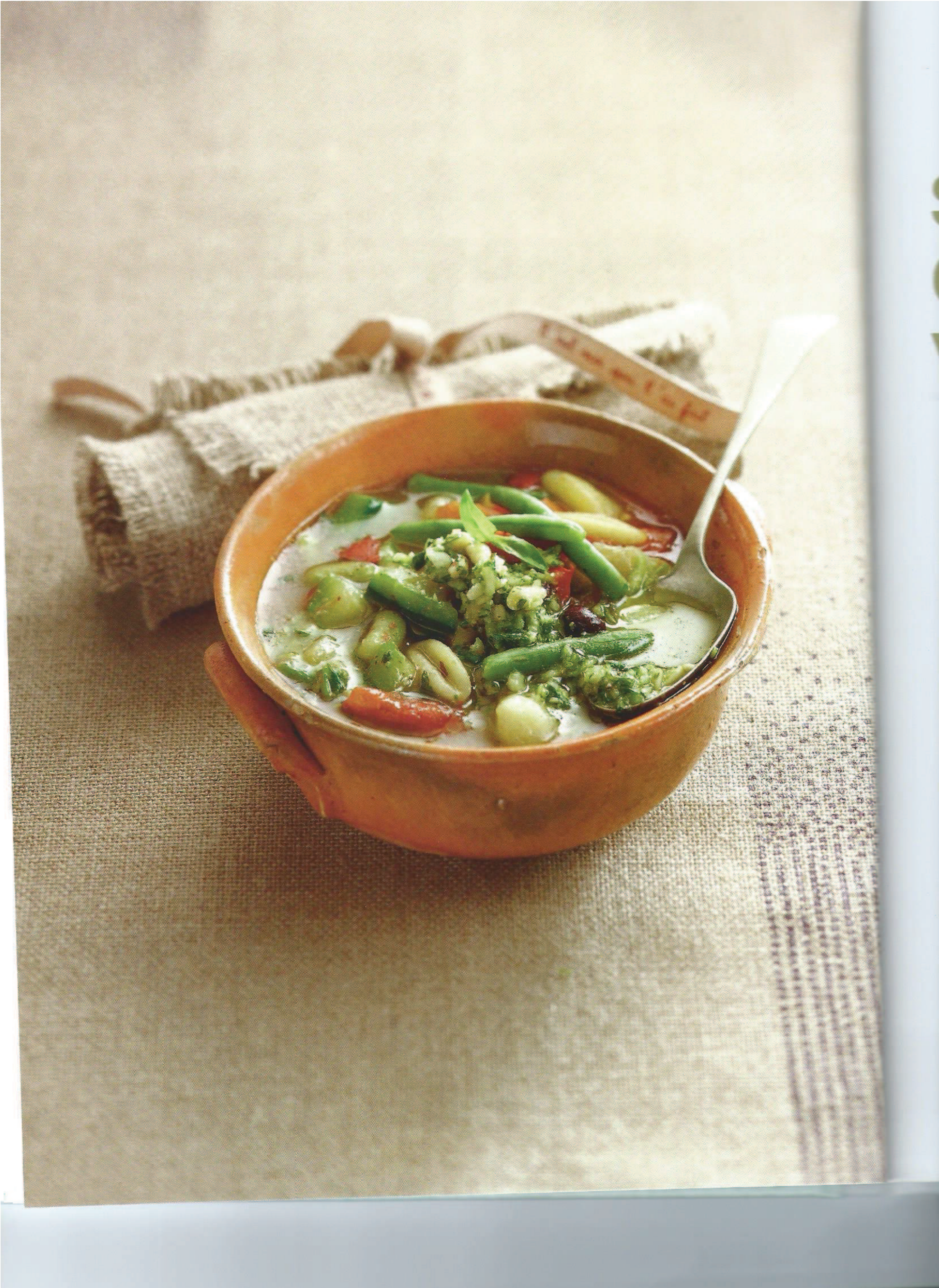
8 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
891 kJ / 214 kcal / Protides 19 g / Glucides 7 g / Lipides 12 g





SOUPES COMPLETES VEGETARIENNES

De plus en plus prisé, le végétarisme correspond à une vraie tendance... Découvrez ici quelques soupes complètes à base de produits naturels qui devraient combler ses adeptes autant que ceux curieux de tenter l'aventure.

SOUPE DE HARICOTS BLANCS

INGREDIENTS

20 g de persil frais
150 g d'oignons rouges, coupés en deux
50 g de blancs de poireau
20 g d'huile
500 g de haricots blancs, cuits et égouttés
500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes

PREPARATION

1. Mettre le persil, les oignons et les blancs de poireau dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les haricots, l'eau et le cube de bouillon de légumes, et cuire **10 min/100°C/⟲/vitesse** ⸸. Transvaser dans une soupière et servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de légumes soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.
- Ajoutez quelques dés de carotte ou d'un autre légume pour une touche de couleur.

INFORMATION(S)

- Appartenant à la famille des légumes secs, **le haricot blanc** est très riche en glucides à absorption lente (faible index glycémique) donc adapté aux diabétiques. De plus, il est une très bonne source de protéines de bonne qualité et de très faible prix. Très riche en fibres, il est conseillé de laisser tremper les haricots quelques heures avant de les cuisiner pour faciliter leur digestion.
- Cette soupe peut être équilibrée en protéines en la complétant par une céréale (riz,semoule, flocons de céréales comme les flocons d'avoine, de quinoa, de millet) pour apporter les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin.

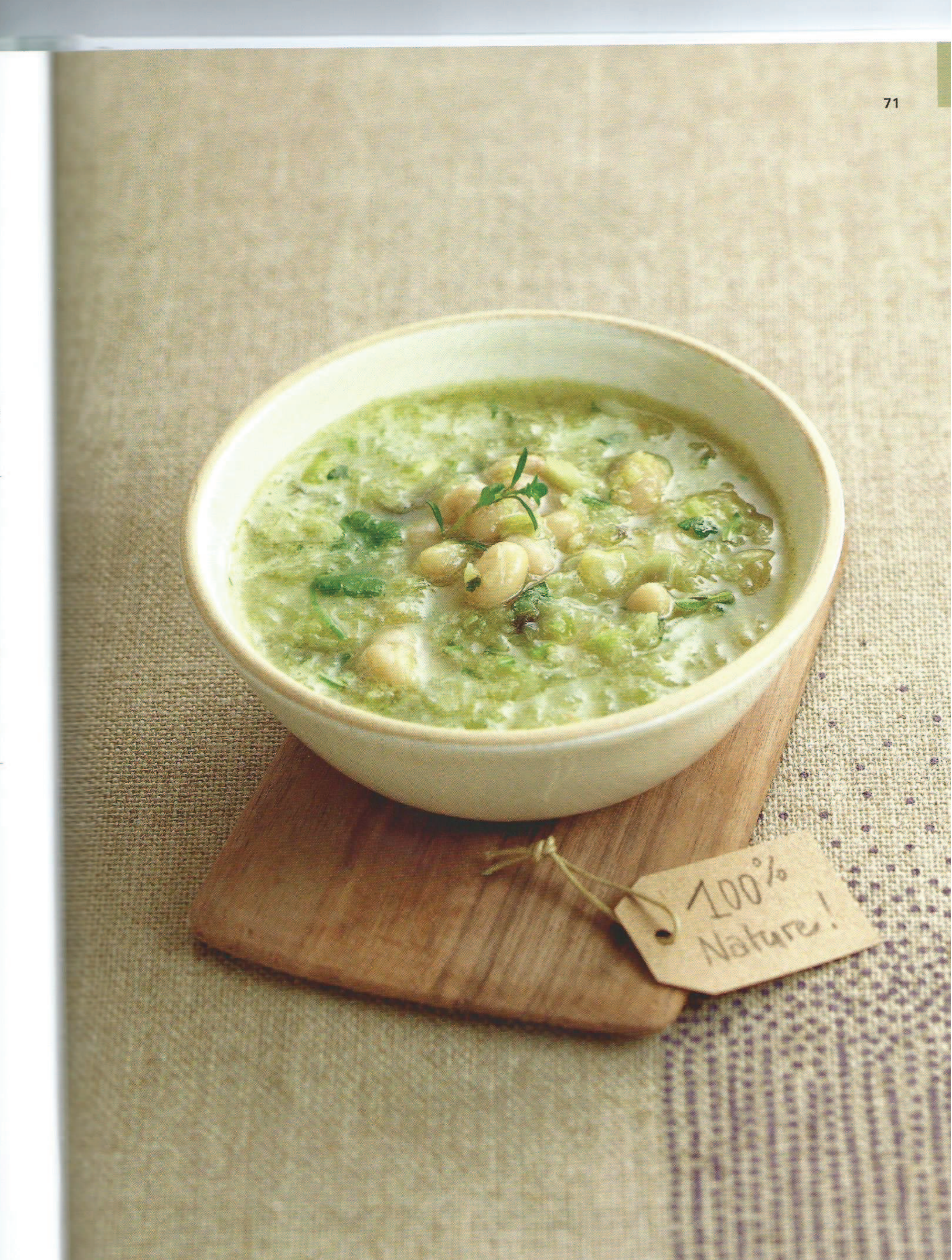

Préparation : 5 min
Temps total : 20 min



6 portions

Facile


Valeurs nutritionnelles par portion : 553 kJ / 132 kcal / Protides 8 g / Glucides 14 g / Lipides 4 g


100%
Nature !

SOUPE AU LAIT

INGREDIENTS

120 g d'échalotes,
coupées en deux
25 g de beurre
900 g de lait demi écrémé
6 tranches de pain rassis,
coupées en dés
4 pincées de sel, à ajuster
en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Hacher à nouveau **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **6 min/120°C/vitesse 🥄**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le lait et chauffer **6 min/90°C/vitesse 1**. Répartir le pain dans des bols ou des assiettes creuses, saler, verser le lait chaud dessus et laisser gonfler 1 minute avant de déguster.

VARIANTE(S)

- Pour une soupe sans gluten, utilisez à l'identique un pain sans gluten.



Préparation : 5 min
Temps total : 20 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1370 kJ / 325 kcal / Protides 13 g / Glucides 47 g / Lipides 9 g



VELOUTE DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES

INGREDIENTS

750 g de patates douces, coupées en cubes
130 g d'oignons, coupés en deux
520 g de pois chiches, égouttés
700 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
100 g de crème fraîche
1 c. à soupe de persil, haché

PREPARATION

1. Mettre les patates douces et les oignons dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter 400 g de pois chiches, l'eau et le cube de bouillon de légumes, et cuire **25 min/100°C/vitesse 2**.
3. Ajouter le sel et mixer **1 min/vitesse 10, en augmentant très progressivement la vitesse**.
4. Ajouter la crème et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Répartir dans des assiettes, parsemer avec le reste des pois chiches et du persil, et servir chaud.

VARIANTE(S)

- Cette recette peut être sans gluten à condition que votre cube de bouillon de légumes soit sans gluten. Vérifiez bien sa composition si vous l'achetez dans le commerce.


Préparation : 10 min
Temps total : 35 min


8 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
885 kJ / 210 kcal / Protides 8 g / Glucides 30 g / Lipides 5 g

SOUPE COMPLETE VEGETARIENNE

INGREDIENTS

2 gousses d'ail
75 g d'oignons, coupés en deux
20 g d'huile d'olive
200 g de brocoli, détaillé en petits bouquets
150 g de champignons de Paris, émincés
200 g de tofu, coupé en dés
140 g de maïs doux en conserve (poids égoutté)
400 g de lait de coco
70 g d'eau
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les gousses d'ail et les oignons dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **4 min/120°C/vitesse** ♪, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter le brocoli, les champignons, le tofu, le maïs, le lait de coco, l'eau, le sel et le poivre, et cuire **15 min/100°C/⟲/vitesse** ♪. Servir aussitôt.

VARIANTE(S)

- C'est le lait de coco qui donne une saveur particulière à cette soupe. Si vous n'appréciez pas son goût, remplacez-le par tout autre lait (d'amande, de vache...).
- Pour obtenir une soupe sans gluten, remplacez le poivre moulu par du poivre en grains.

INFORMATION(S)

- Cette soupe est complète d'un point de vue nutritionnel. En effet, ce plat est équilibré en protéines grâce à la complémentarité entre céréales (maïs) et soja (tofu), en lipides présents dans l'huile d'olive et le lait de coco, ainsi qu'en glucides complexes apportés par le maïs, les brocolis, les champignons et les oignons.
- Le calcium y est également présent grâce au tofu et au brocoli, et le fer grâce au lait de coco, aux champignons, au tofu, au brocoli et au maïs.
- L'absorption du fer de source végétale peut être améliorée si vous consommez une bonne source de vitamine C pendant ce repas. Pourquoi ne pas terminer votre repas par un kiwi par exemple...

Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



6 portions

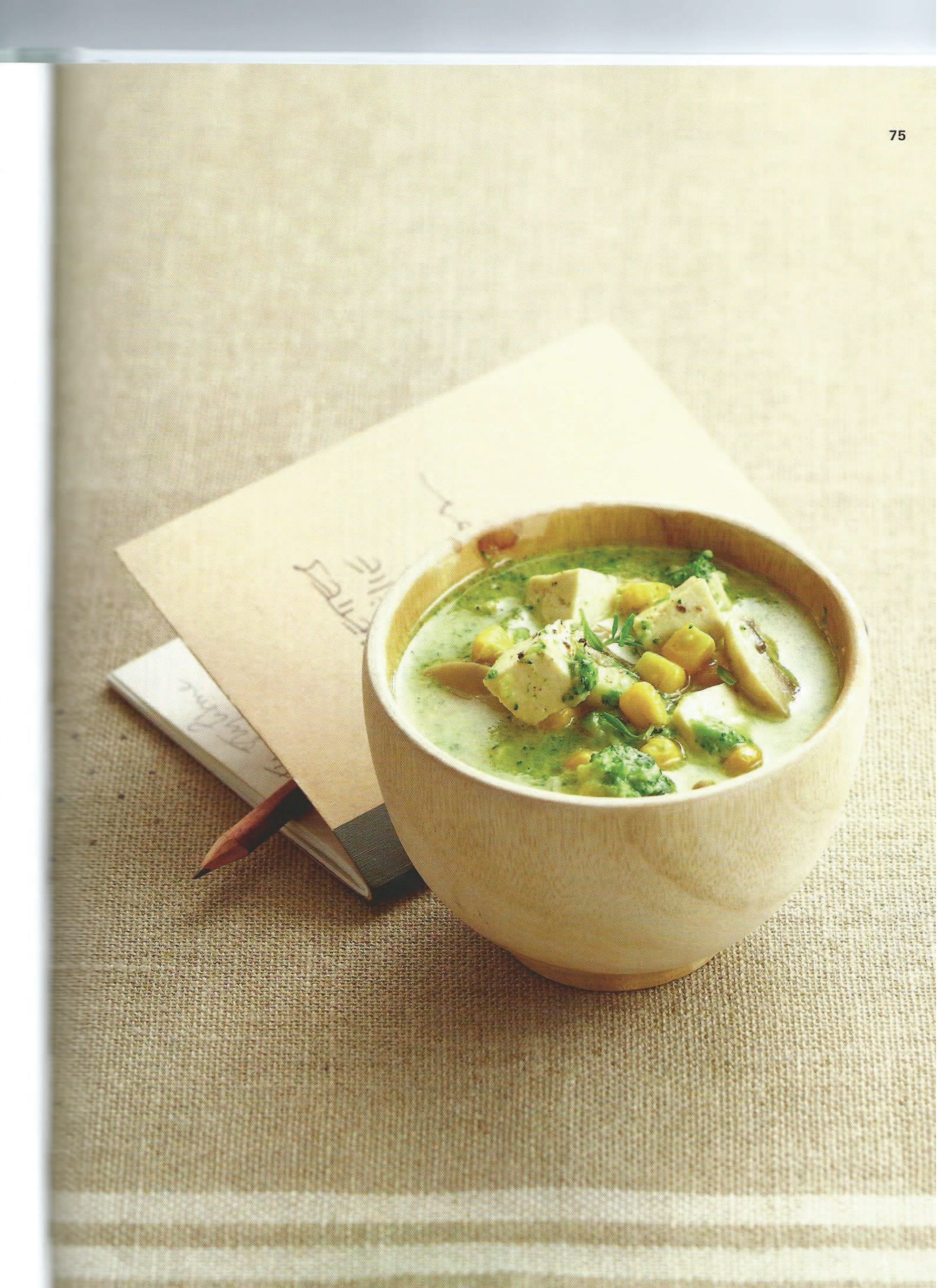


Facile





Valeurs nutritionnelles par portion : 1225 kJ / 294 kcal / Protides 8 g / Glucides 11 g / Lipides 23 g



VELOUTE AUX SAVEURS MAROCAINES

INGREDIENTS

45 g d'échalotes, coupées en deux
20 g d'huile d'olive
450 g de fèves surgelées
200 g de courgettes, coupées en dés
200 g de tomates, coupées en dés
600 g d'eau
5 feuilles de menthe fraîche
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **4 min/120°C/vitesse** ⟲, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter 300 g de fèves, les courgettes, les tomates et 400 g d'eau, puis cuire **10 min/100°C/vitesse** ⟲.
4. Mettre le reste des fèves dans le Varoma, mettre en place ce dernier et continuer la cuisson **10 min/Varoma/vitesse** ⟲. Transvaser les fèves du Varoma dans un récipient et réserver.
5. Ajouter les feuilles de menthe, le cumin et le sel au contenu du bol, puis mixer **1 min/vitesse 10**.
6. Ajouter 200 g d'eau et mélanger **10 sec/vitesse 5** pour bien homogénéiser l'ensemble. Transvaser le velouté dans des assiettes creuses, répartir les fèves réservées dessus et servir aussitôt.

CONSEIL(S)

- Ce velouté pourrait être accompagné d'une céréale (riz, semoule ou pâtes) pour fournir à votre organisme des protéines dites complètes. Pour permettre une bonne absorption du fer végétal, vous pouvez compléter l'apport de vitamine C de la menthe par un fruit en fin de repas.

VARIANTE(S)

- Pour obtenir un velouté sans gluten, veillez à prendre du cumin en poudre sans gluten.



Préparation : 10 min
Temps total : 35 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
593 kJ / 142 kcal / Protides 7 g / Glucides 11 g / Lipides 6 g

SOUPE AU PISTOU

INGREDIENTS

Le pistou
- 10 g de parmesan
- 20 g de basilic frais
- 10 g de pignons de pin
- 3 gousses d'ail
- 50 g d'huile d'olive

La soupe
- 90 g d'oignons, coupés en deux
- 1 200 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 brins de persil plat frais
- 1 feuille de laurier fraîche
- 130 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en dés
- 200 g de haricots verts frais, équeutés et coupés en petits tronçons
- 160 g de courgettes, coupées en dés
- 130 g de haricots rouges, en conserve
- 130 g de flageolets, en conserve
- 50 g de poivrons rouges, en brunoise
- 1 tomate mûre, coupée en huit
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 50 g de coquillettes

PREPARATION

Le pistou

1. Mettre le parmesan, le basilic, les pignons de pin et les gousses d'ail dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

La soupe

3. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de légumes, le persil et le laurier. Mettre les pommes de terre et les haricots verts dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson et transvaser les légumes dans le bol.
5. Ajouter les courgettes, les haricots rouges, les flageolets, les poivrons, la tomate, le sel, le poivre et les coquillettes, puis cuire **15 min/100°C/↺/vitesse 0.5**. Servir aussitôt à l'assiette avec le pistou.

INFORMATION(S)

- Tout comme la soupe complète végétarienne, on retrouve dans ce plat l'association féculents (coquillettes et pommes de terre) et légumineuses (haricots rouges et flageolets) permettant d'apporter à l'organisme les 8 acides aminés essentiels dont il a besoin.

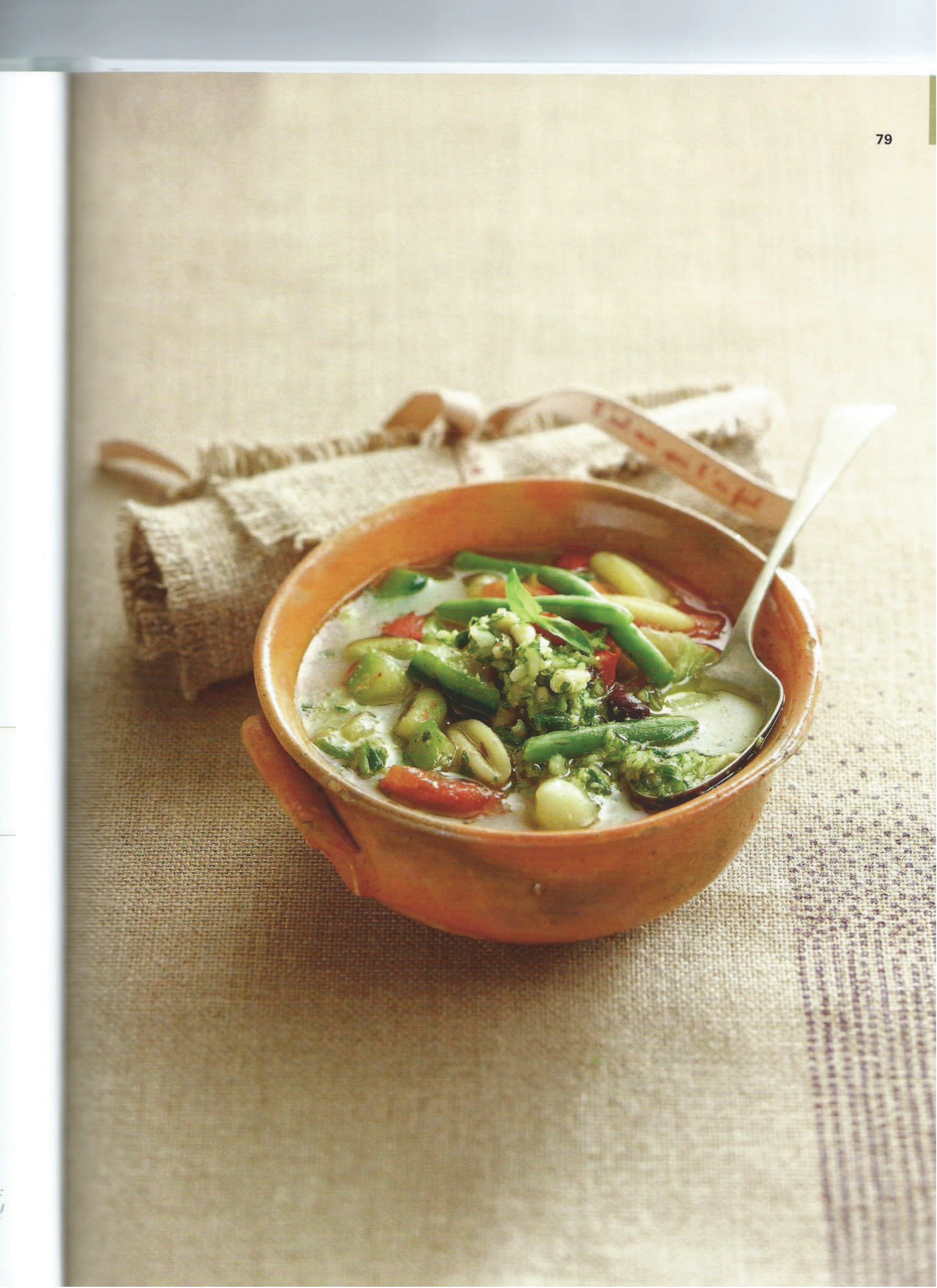

Préparation : 10 min
Temps total : 40 min



4 portions


Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
1426 kJ / 341 kcal / Protides 11 g / Glucides 33 g / Lipides 17 g





SOUPES FROIDES

Par une belle journée d'été, quoi de plus rafraîchissant qu'une délicieuse soupe froide, préparée en un clin d'œil avec les produits du jardin pour une table aux couleurs estivales.

GASPACHO D'AVOCAT AU CITRON VERT

INGREDIENTS

Le gaspacho

1 cube de bouillon de légumes
650 g d'eau
3 avocats, bien mûrs
1 citron vert, zeste et jus
40 g d'oignon
1 gousse d'ail
2 brins de persil frais
1 brin de menthe fraîche
5 g de vinaigre de framboise
1 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

La garniture

2 c. à soupe de crème fraîche
1 c. à soupe de persil frais

USTENSILE(S)

zesteur ou économe

PREPARATION

Le gaspacho

1. Mettre le cube de bouillon de légumes et 200 g d'eau dans le bol, et chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.
2. Prélever la chair des avocats et la mettre dans le bol. Zester le citron vert en fines lanières et réserver. Presser le citron vert, mettre 2 c. à soupe du jus de citron vert dans le bol et réserver le reste dans un récipient. Ajouter l'oignon, la gousse d'ail, le persil, la menthe, le vinaigre de framboise, le sel, le poivre et le reste d'eau, et mixer **50 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver. Rincer le bol.

La garniture

3. Mettre 2 c. à café du jus de citron vert restant, la crème fraîche et le persil dans le bol, et mixer **15 sec/vitesse 10**.
4. Transvaser le gaspacho dans des assiettes creuses, ajouter au centre de chacune une cuillerée de garniture et servir garni de fines lanières de zeste de citron vert.

INFORMATION(S)

- **L'avocat** est "l'ami de notre cœur": en raison de sa richesse en acides gras insaturés, notamment en acide oléique (8 g pour 100 g), qui élève le taux de bon cholestérol HDL hautement protecteur, grâce à sa teneur importante en acide linoléique (oméga 6) qui réduit le mauvais cholestérol LDL, et enfin par sa richesse en vitamine E, un antioxydant ayant une action protectrice sur notre cœur.



Préparation : 10 min
Temps total : 15 min



4 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
850 kJ / 206 kcal / Protides 3 g / Glucides 3 g / Lipides 19 g



SOUPE FROIDE POMME BETTERAVE

INGREDIENTS

65 g d'oignons, coupés en deux
15 g de beurre
300 g de pommes, Granny Smith, coupées en quatre
600 g de betteraves, coupées en cubes, et quelques lamelles pour la finition
300 g d'oranges, pelées à vif
200 g de yaourt au lait de brebis
100 g de lait de coco
60 g de jus de citron
150 g de jus d'orange

PREPARATION

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse** ↺, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les pommes, les betteraves et les oranges, et mixer **1 min/vitesse 10**.
4. Ajouter le yaourt, le lait de coco, le jus de citron et le jus d'orange, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Décorer de lamelles de betteraves avant de servir bien frais.

VARIANTE(S)

- Remplacez le lait de coco par du lait de brebis, d'amande, de soja, etc.



Préparation : 10 min
Temps total : 30 min



4 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
1291 kJ / 308 kcal / Protides 8 g / Glucides 35 g / Lipides 13 g



ortion :
s 8 g /

VELOUTE POIVRON ROUGE CITRON VERT

INGREDIENTS

70 g d'oignons, coupés en deux
700 g de poivrons rouges, épépinés et coupés en morceaux
1 gousse d'ail
150 g de courgette, coupée en tronçons
1 citron vert, zeste et jus
500 g d'eau
80 g de pommes de terre, coupées en morceaux
1 cube de bouillon de légumes
40 g de concentré de tomate
½ piment frais, épépiné
50 g de crème liquide

USTENSILE(S)

zesteur ou économe

PREPARATION

1. Mettre les oignons, les poivrons, l'ail et la courgette dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Zester le citron vert en fines lanières à l'aide d'un zesteur et réserver. Presser le citron vert et mettre le jus dans le bol. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le cube de bouillon de légumes, le concentré de tomate et le piment, cuire **10 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**.
3. Ajouter la crème liquide et mixer **30 sec/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement avant de servir à l'assiette, parsemé de zestes de citron vert.

INFORMATION(S)

- **Le citron vert** (appelé aussi lime) est moins pourvu en vitamine C mais plus riche en calcium, potassium et phosphore que le citron jaune. Sa pulpe d'un vert clair anis a un parfum puissant. Le zeste et les feuilles permettent d'aromatiser un plat tandis que le jus l'acidifie. A l'inverse de son cousin, le citron jaune, il ne pousse que sous des températures très clémentes.



Préparation : 10 min
Temps total : 20 min



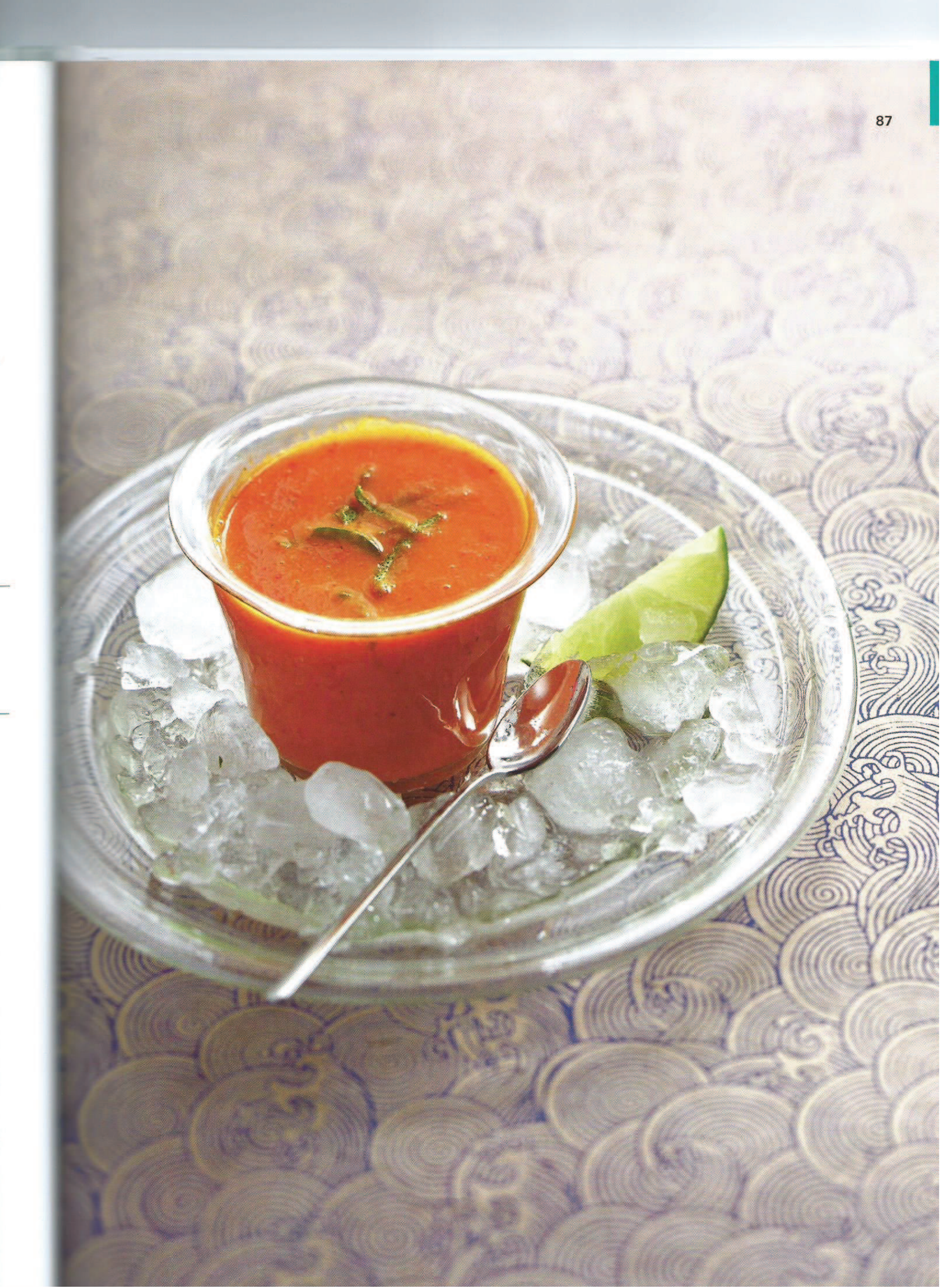
6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
453 kJ / 108 kcal / Protides 3 g / Glucides 13 g / Lipides 4 g



GASPACHO CONCOMBRE CUMIN GOUDA

INGREDIENTS

1 gousse d'ail
2½ concombres, épluchés et coupés en gros tronçons
1 c. à café de cumin
100 g de fromage blanc
½ c. à café rase de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
100 g de gouda, coupé en petits dés

PREPARATION

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **6 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les concombres, le cumin, le fromage blanc, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 7**. Transvaser le gaspacho dans des verrines et réserver au frais. Parsemer de dés de gouda avant de servir frais.



Préparation : 10 min
Temps total : 10 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
587 kJ / 141 kcal / Protides 10 g / Glucides 5 g / Lipides 9 g



VELOUTE GLACE D'ASPERGES BLANCHES ET CERFEUIL

INGREDIENTS

600 g d'asperges blanches, épluchées et coupées en morceaux
600 g d'eau
1 c. à café de gros sel
1 bouquet de cerfeuil (environ 10 g)
50 g de crème allégée ou de lait demi écrémé
1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

PREPARATION

1. Mettre les asperges, l'eau et le gros sel dans le bol, et cuire **25 min/100°C/⟲/vitesse** ⟡.
2. Ajouter le cerfeuil, la crème et le poivre, puis mixer **1 min/vitesse 10.** Transvaser dans une soupière et laisser tiédir 1 heure, puis réserver au frais pendant 3 heures. Servir très frais.

VARIANTE(S)

- Pour obtenir un velouté sans gluten, remplacez le poivre en poudre par du poivre en grains.


Préparation : 10 min
Temps total : 3 h 35 min


4 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
283 kJ / 68 kcal / Protides 5 g / Glucides 5 g / Lipides 3 g

VELOUTE DE CONCOMBRE AUX NOIX

INGREDIENTS

1½ concombre, épluché et coupé en tronçons
1 gousse d'ail
½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
100 g de noix, décortiquées et concassées
60 g de pain de mie blanc
350 g de yaourt nature
1 c. à soupe d'huile de noix
3 brins de ciboulette fraîche, ciselés

PREPARATION

1. Mettre le concombre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'ail, le sel et 75 g de noix dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le pain de mie et mixer **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le yaourt et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans le récipient avec le concombre mixé et mélanger à la cuillère. Réserver au frais. Servir à l'assiette, parsemée du reste des noix, d'un filet d'huile de noix et de ciboulette ciselée.

INFORMATION(S)

- Pour obtenir un velouté sans gluten, veillez à prendre du pain de mie sans gluten.
- Légume-fruit, **le concombre** est remarquablement peu calorique (12 kcal pour 100 g) et c'est l'un des légumes les plus pauvres en glucides (1,6 g pour 100 g). Il est riche en fibres et potassium mais pauvre en sodium. Sa richesse en eau en fait un des légumes les plus rafraîchissants et désaltérants.
- Parfois difficile à digérer, il vaut mieux le choisir jeune et très frais. Pour les estomacs les plus sensibles, on peut également retirer les pépins.


Préparation : 10 min
Temps total : 10 min



4 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
1397 kJ / 337 kcal / Protides 10 g / Glucides 15 g / Lipides 26 g





SOUPES DESSERTS

C'est l'heure du dessert !
Découvrez dans ce dernier chapitre, des soupes aux couleurs fruitées toutes plus alléchantes les unes que les autres...

SOUPE DE MELON AU BASILIC

INGREDIENTS

1 citron vert, zeste et jus
400 g d'eau
150 g de sucre
3 feuilles de basilic frais, hachées, et quelques feuilles pour le dressage
800 g de melon, frais ou surgelé

USTENSILE(S)

cuillère parisienne
8 coupes à dessert

PREPARATION

1. Zester et presser le citron vert. Mettre le zeste et le jus dans le bol. Ajouter l'eau et le sucre, et chauffer **4 min/Varoma/vitesse 2.** Laisser tiédir.
2. Ajouter le basilic et mélanger **20 sec/vitesse 3.**
3. Prélever la chair du melon avec une cuillère parisienne et réserver 24 billes dans un récipient. Mettre le reste du melon dans le bol et mixer **1 min/vitesse 10.** Transvaser la soupe dans des coupes à dessert. Réserver au frais pendant 2 heures minimum. Servir cette soupe fraîche garnie de billes de melon et de quelques feuilles de basilic.

INFORMATION(S)

- **Le melon** se classe parmi les meilleurs fournisseurs de carotène, surtout les melons à chair orangée dont la teneur est 15 à 20 fois supérieure à celle des melons jaunes ou verts. Il est riche en vitamine C, un autre antioxydant qui renforce l'action du carotène. La bonne teneur du melon en potassium et sa pauvreté en sodium, ainsi que sa richesse en fibres de bonne qualité (hémicellulose et pectine) conjuguent leurs effets pour faire du melon le fruit de l'élimination, à la fois diurétique et activateur du transit intestinal.
- **Le basilic** est la fine herbe par excellence. Il aromatise aussi bien les légumes que les soupes, viandes et poissons. On le retrouve dans la cuisine méditerranéenne, mais également dans la cuisine asiatique. Il facilite les fonctions digestive et intestinale.



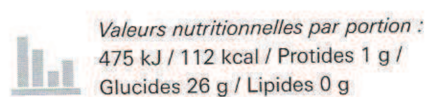
Préparation : 10 min
Temps total : 2 h 15 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
475 kJ / 112 kcal / Protides 1 g / Glucides 26 g / Lipides 0 g

handmade with love

SOUPE ANANAS LITCHIS

INGREDIENTS

1 citron vert
1 ananas, coupé en morceaux réguliers
20 litchis, frais ou en conserve
3 oranges à jus, pelées à vif
20 g de sucre (facultatif)
1 banane

PREPARATION

1. Peler le citron vert à vif, le couper en deux et mettre la moitié dans le bol. Couper l'autre moitié du citron vert en rondelles fines et réserver. Mettre la moitié de l'ananas, les litchis, les oranges et le sucre dans le bol, puis mixer **40 sec/vitesse 10**. Répartir dans 4 assiettes creuses. Couper la banane en rondelles. Répartir les rondelles de banane et les morceaux d'ananas dans les assiettes. Décorer de rondelles de citron vert et servir frais.

CONSEIL(S)

- Ajoutez du sucre en fonction de l'acidité de l'ananas.

INFORMATION(S)

- **L'ananas** et **le litchi** sont tous les deux des fruits exotiques. Le litchi (70 kcal pour 100 g) est plus calorique que l'ananas (50 kcal pour 100 g). Il contient plus de glucides avec 16 g pour 100 g, contre 12 g pour 100 g pour l'ananas.
- L'ananas est plus riche en potassium (250 mg contre 150 mg) mais il offre des apports en vitamine C, magnésium et calcium légèrement inférieurs à ceux du litchi.



Préparation : 10 min
Temps total : 10 min



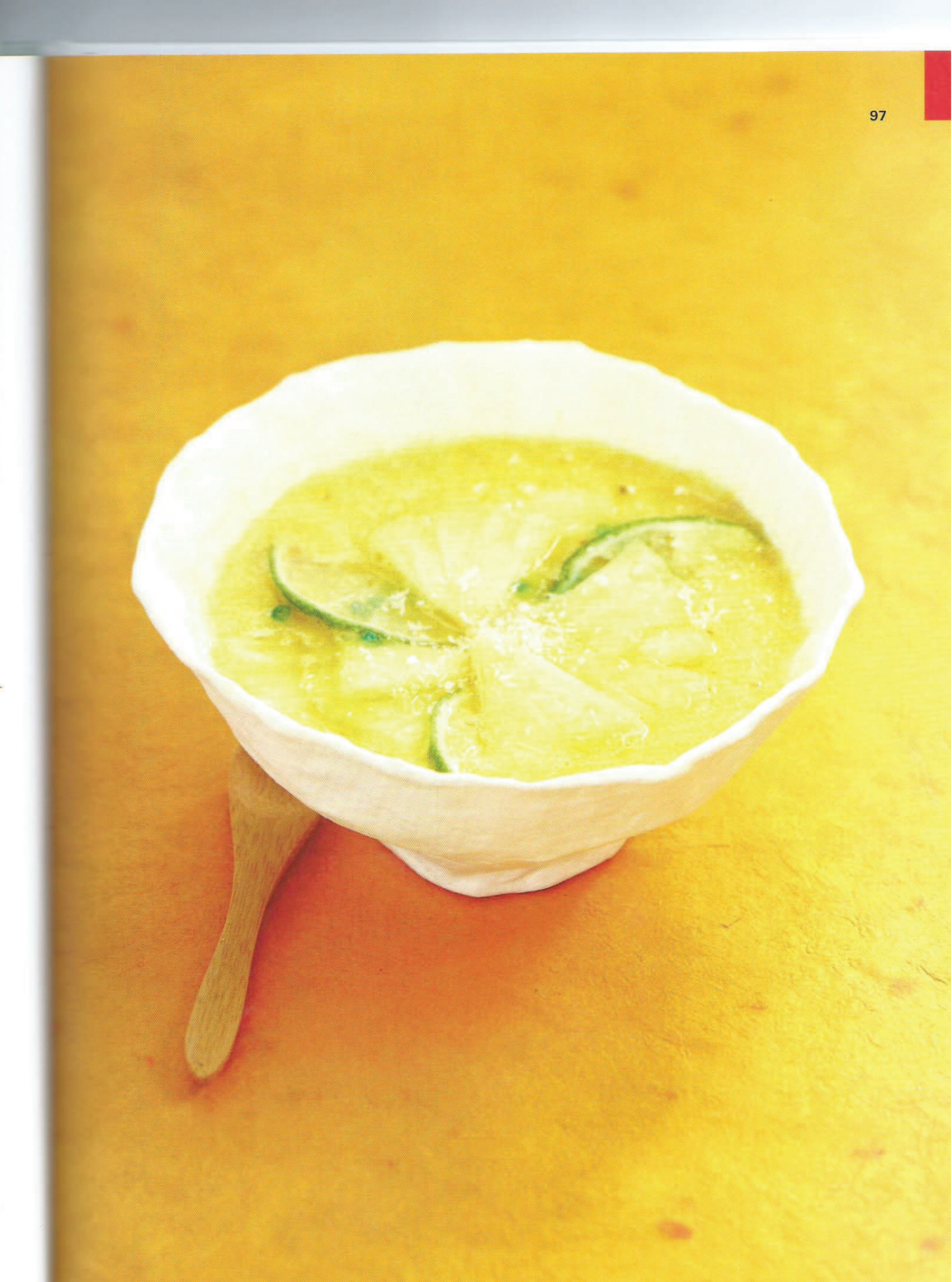
6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1302 kJ / 307 kcal / Protides 3 g / Glucides 64 g / Lipides 1 g



ion :
g /

SOUPE DE FRUITS ROUGES

INGREDIENTS

300 g de vin blanc fruité
1 - 2 pincées de vanille en poudre
150 g de sucre
1 c. à soupe de rhum
900 g de fruits rouges

PREPARATION

1. Mettre le vin blanc, la vanille et le sucre dans le bol, et chauffer **4 min/100°C/vitesse 2**.
2. Ajouter le rhum et 700 g de fruits rouges, et mixer **1 min/vitesse 10**. Transvaser la soupe dans des coupes à dessert et garnir du reste de fruits rouges. Réserver au frais 2 heures au minimum. Servir frais.

CONSEIL(S)

- Servez cette soupe froide accompagnée d'une crème anglaise à la vanille ou d'une boule de glace.

VARIANTE(S)

- Si ce dessert est destiné à des enfants, remplacez le vin et le rhum par du jus de raisin ou du jus de pomme.
- Remplacez le sucre en poudre par du miel liquide ou du sirop d'agave.

INFORMATION(S)

- L'appellation **"fruits rouges"** est donnée à un ensemble de fruits de couleur rouge tels que les fraises, les groseilles, les cerises ou les framboises. Les fruits de couleur noire sont également assimilés aux fruits rouges, comme par exemple les mûres, les myrtilles ou le cassis.
- Peu caloriques (38 kcal pour 100 g) et riches en eau, les fruits rouges sont une bonne source de potassium et de polyphénols (vitamine P : puissant antioxydant qui lutte contre la formation excessive de radicaux libres). Les anthocyanes (pigments colorés des fruits rouges) augmentent la résistance des vaisseaux sanguins et améliorent la fluidité du sang.


Préparation : 5 min
Temps total : 2 h 10 min



10 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
547 kJ / 130 kcal / Protides 1 g / Glucides 21 g / Lipides 1 g



SOUPE DE POIRES AU VIN ROUGE

INGREDIENTS

500 g de vin rouge (cépage merlot par exemple)
1 c. à café de cannelle en poudre
1 clou de girofle
1 pincée de gingembre moulu
1 étoile de badiane
100 g de sucre
700 - 800 g de poires, coupées en quatre
40 g de jus de citron

PREPARATION

1. Mettre le vin rouge, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre, l'étoile de badiane et le sucre dans le bol, et chauffer **10 min/100°C/ vitesse ⌇**.
2. Insérer le panier cuisson, mettre les poires dans le panier cuisson et les arroser de jus de citron, puis cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Transvaser les poires dans un saladier et les napper de vin chaud. Servir tiède ou frais.

CONSEIL(S)

- Choisissez des poires bien mûres et une variété sucrée comme la Williams.



Préparation : 5 min
Temps total : 20 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1290 kJ / 307 kcal / Protides 1 g / Glucides 50 g / Lipides 1 g



SOUPE DE GRIOTTES

INGREDIENTS

600 g de griottes, dénoyautées
50 g de sucre
200 g d'eau
20 g de kirsch

USTENSILE(S)

4 coupes à dessert

PREPARATION

1. Mettre les griottes, le sucre, l'eau et le kirsch dans le bol, et cuire **20 min/100°C/↺/vitesse ⚲**. Prélever 20 griottes et réserver.
2. Mixer **15 sec/vitesse 7**. Transvaser dans 4 ramequins et laisser tiédir. Réserver au frais pendant 1 heure. Servir frais garnie du reste de griottes.

CONSEIL(S)

- Si vous utilisez des griottes dénoyautées en bocal, faites-les cuire **8 min/100°C/↺/vitesse ⚲** à l'étape 1. Remplacez l'eau par le jus de griottes et supprimez le sucre.

VARIANTE(S)

- Remplacez les 20 g de kirsch par 100 g de Porto et ajoutez 1 c. à café de gingembre moulu.



Préparation : 5 min
Temps total : 25 min



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
716 kJ / 169 kcal / Protides 2 g / Glucides 34 g / Lipides 1 g

SOUPE DE FRAISES ET DE MELON A LA CREME DE CASSIS

INGREDIENTS

50 g de sucre
200 g d'eau
100 g de crème de cassis
800 g de fraises, coupées en dés
500 g de melon, coupé en dés ou prélevé en billes
4 feuilles de menthe fraîche, ciselées

USTENSILE(S)

8 coupes à dessert

PREPARATION

1. Mettre le sucre et l'eau dans le bol, et chauffer **4 min/Varoma/ vitesse 1**. Laisser tiédir dans le bol.
2. Après refroidissement du sirop, ajouter la crème de cassis et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Répartir dans des coupes à dessert, et arroser de sirop. Réserver au frais pendant 2 heures. Parsemer de menthe fraîche au moment de servir.

CONSEIL(S)

- Accompagnez cette soupe printanière de biscuits secs.

INFORMATION(S)

- Le mot **"fraise"** vient du latin "fragum" qui signifie parfum et de l'ancien français "fraie". De tout temps, la fraise a séduit par sa saveur et son parfum. La fraise des bois est l'ancêtre de la fraise cultivée. Il existe plus de 600 variétés de fraises classées selon leur taille, texture et couleur. Certaines variétés sont originaires d'Amérique du Nord et du Sud.
- La fraise est fragile, elle supporte très mal la chaleur, le transport et les manipulations. Elle est très périssable et ne se conserve pas plus de 2 jours au réfrigérateur. Elle se garde plus facilement si elle n'est ni lavée, ni entassée. On peut également la congeler.



Préparation : 5 min
Temps total : 2 h 10 min



8 portions



Facile

Valeurs nutritionnelles par portion :
403 kJ / 96 kcal / Protides 1 g / Glucides 20 g / Lipides 0 g

ON

ger

ue

çais
e
ises
s

ations.

nent

ortion :
g /



SOUPE A LA REGLISSE

INGREDIENTS

7 jaunes d'œufs
800 g de lait
2 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
70 g de sucre
6 rouleaux de réglisse, déroulés

USTENSILE(S)

6 coupes à dessert

PREPARATION

1. Mettre les jaunes d'œufs, le lait, l'extrait de vanille, le sucre et les rouleaux de réglisse dans le bol, et cuire **8 min/80°C/vitesse 2**. Laisser dans le bol environ 100 g de soupe avec la réglisse fondue, et répartir le reste dans 6 coupes à dessert.
2. Mixer **15 sec/vitesse 8**. Déposer une 1 c. à soupe de réglisse fondue dans chaque coupe à dessert. Servir tiède ou à température ambiante.

INFORMATION(S)

- **La réglisse** est un jus noir au goût aigre-doux extrait d'un arbrisseau aromatique, le glukurrhiza.

On la retrouve sous plusieurs formes :

- La réglisse dure qui doit sa dureté à la gomme arabique et son goût aux produits sucrants (mélange de sucre de mélasse et de sirop de glucose).
- La réglisse souple qui est obtenue en remplaçant la gomme arabique par de l'amidon et de la farine de blé dur.
- Le cachou, créé par Léon Lajaunie, qui contient du quinquina et l'extrait de noix d'arec.
- Les boissons à la réglisse qui contiennent seulement le principe actif : la glycyrrhizine (elle possède un pouvoir sucrant 50 fois supérieur à celui du glucose).
- L'antésite qui est un concentré de glycyrrhinate dont il suffit de quelques gouttes pour rendre l'eau désaltérante.
- Le coco qui se présente sous forme d'une poudre ocre dont 2 grammes permettent de reconstituer une boisson à la réglisse non sucrée mais très salée.


Préparation : 5 min
Temps total : 15 min



6 portions


Facile


Valeurs nutritionnelles par portion :
1051 kJ / 252 kcal / Protides 8 g / Glucides 28 g / Lipides 12 g


Fait avec
avec amour

EDITION FRANCE
LES SOUPES

Profitez pleinement des plaisirs de la table et entretenez votre capital santé avec ces 50 recettes de soupes "maison", savoureuses, originales, variées et équilibrées, savamment préparées à l'aide de votre Thermomix®... pour le plus grand bonheur des petits et des grands... !









www.thermomix.fr
1re édition, juin 2014
ISBN 978-2-916912-19-6

INDEX
ALPHABETIQUE

végétarien sans gluten *(var.) = variante*